சுவாமி

நாராயணானந்தா

மனக்கட்டுப்பாட்டின் இரகசியங்கள்

சுவாமி நாராயணானந்தா

மனக் கட்டுப்பாட்டின் இரகசியங்கள்



தமிழாக்கம் : பிரசுரம்

சுவாமி நித்தியானந்தா

வேடந்தாங்கல், செங்கற்பட்டு மாவட்டம்

603314.

First Edition: Aug., 1988
Price : Rs. 24 —00

This Edition is Published with Financial Assistance
From Tirumala-Tirupathi Devasthanam.

Copies: 1000

Translated & Published by
Swami Nithyanandha
Vedanthangal, Pin : 603314

Printed at Ramon's Printing Press
Madras-600017.

முகவுரை

இந்தப் புத்தகத்தை கீழ்க்கண்ட காரணங்களுக்காக எழுதுகிறேன்.

யோகம் பயிலும் சில மேலைநாட்டு மாணவர்கள் ஏற்கனவே வெளியாகியுள்ள எனது புத்தகங்களைப் படித்திருந்தனர். குறிப்பாக 'மனிதனின் ஆதார சக்தி அல்லது குண்டலினி சக்தி' என்ற புத்தகத்தையும் 'மனிதன்- மனம்- மனத்தின் செயல்கள் பற்றிய அற்புதங்கள்' என்ற புத்தகத்தையும் படித்துவிட்டு அவர்கள் என்னிடம் வந்து ஒரு விருப்பத்தை வெளி யிட்டனர்.

பதஞ்சலி ரிஷியின் யோக சூத்திரங்களை அடிப்படை யாகக் கொண்ட 'ராஜயோக'த்தைப் பற்றி எழுத வேண்டுமெனக் கேட்டுக் கொண்டனர். 'சித்திகளை' (சித்து விளையாட்டுச் சக்திகளை) எய்த, தியானத்தின் பல்வேறு அம்சங்களைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டு மென்பதே அவர்களது இந்த விருப்பத்தின் அடிப்படை நோக்கம். முழுமையான மனக் கட்டுப்பாட்டையும் புலனடக்கத்தையும் பெறாமல் சித்திகளை அடைந்தால் அதனால் விளையக் கூடிய ஆபத்துகளையும், சறுக்கல் களையும், வீழ்ச்சிகளையும் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள விருப்பமில்லாமலேயே இந்த பெரிய மனிதர்கள் தங்கள் அவசரத்திற்கான குறுக்கு வழிக்கு ஆசைப்படுவது புரிந்தது.

அணுகுண்டின் கண்டுபிடிப்புக்குப் பின்னர் உலகமும் அதன் நாகரிகமும் பூண்டோடு அழிந்து போவதற்கான சரிவின் இறக்கத்தில் தவித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

'சித்திகள்' அணுகுண்டுகளைவிட மிக ஆபத்தானது.

மனத்தையும் புலன்களையும் அடக்கி வைக்காமலும் காமம், பேராசை, வெறுப்பு போன்றவைகளுக்கு அடிமையாகவும் உள்ள ஒருவனிடம் 'சித்திகள்' கைவரப் பெறுமாயின் அவைகளைப் பொறுப்பற்ற முறையில் கையாளக் கூடிய பலவீனத்துக்கு ஆளாகிறான். அதனால் மற்றவர்களைப் பாழாக்கி உலகத்தையே அழிவுக்கு ஆளாக்கி தன்னையும் பாழ்படுத்திக் கொள்வான்.

ஒரு சாதாரண மனிதனிடம் சித்திகள் கைவரப் பெறும் ஆற்றல் வந்துவிட்டால் அது மற்றவர்களுக்கு மட்டுமின்றி அவனுக்கும் ஆபத்தை விளைவிக்கிறது. அதன் காரணமாகத் தனக்கேற்படும் தீமைகளோடு சேர்ந்து உலகத்துக்கும் பெரும் தீங்கினை விளைவிக்கின்றது.

சித்திகள் கைவரப் பெறுவது என்பதின் பொருளென்ன? அவன் தான் விரும்பி அழைக்கும் போதும் உத்தரவிடும் போதும் எல்லா புலன் போகங்களையும் அனுபவிப்பதுதான்.

இதுபோன்ற புலன் போகங்களில் ஏதாவதொன்றில் ஒருவன் அதிக அளவில் ஈடுபடுகிறான். அதைக் கட்டுப் படுத்துவதில்லை. அளவுக்கு மீறி அனுபவிக்கிறான். இத்தகைய போக்கினால் அவனுக்கு எப்போதும் பேராபத்து எதிர்நோக்கிக் காத்திருக்கிறது.

தூய்மையற்ற மனத்தையும் கட்டுப்படுத்தாத புலன்களையும் பெற்றுள்ள ஒருவன் சித்திகளைச் சரிவரப் பயன்படுத்த மாட்டான். அடிக்கடி இவ்வாறு வழி

தவறிய முறையில் பயன்படுத்துவதன் விளைவாக உலகத்துக்கே அளவிட முடியாத துன்பத்தை விளை விக்கிறான். இதனாலேயே அடிக்கடி நம்மை சாத்திரங்கள் எச்சரித்துக் கொண்டே வருகின்றன. அது மட்டுமின்றி சித்திகளைத் துச்சமாகக் கருதி ஒதுக்குமாறும் வற்புறுத்து கின்றன.

நம்மோடு கூடவே பிறந்த ஆர்வத்தையும், அவை களைத் தெரிந்து கொள்வதால் ஏற்படும் ஆபத்துகளையும் தவிர்ப்பதற்காகவே ரிஷிகள் யோகப் பயிற்சிகளை மறைத்து வைத்தனர். இரகசியங்களாகவே பாதுகாத்தனர்.

இந்தப் பயிற்சி முறைகள் அனைவருக்குமோ அல்லது ஒவ்வொருவருக்குமோ அன்றி தகுதியுள்ள ஒரு சீடனுக்கு மட்டுமே ஆசான் (குரு) மூலம் போதிக்கப்பட்டு உபதேசிக்கப்பட்டன.

இந்த நூலில் சித்திகளுக்கான உத்தரவாதங்களுடன் யோகத்தைக் குறித்து எழுதி மக்களை மயக்க விரும்ப வில்லை. நேர்மையான சாதகர்களை (ஆன்மீகப் பயிற்சி யாளர்கள்) நேர்பாதையில் நடத்தி முடிவான குறிக் கோளுக்கு அழைத்துச் செல்வதே இதன் நோக்கம்.

அடுத்து எனது இளமை நாட்களை நினைவுகூறும் போது அதிலும் குறிப்பாக நான் ஓர் உண்மையான ஆன்மீக வழிகாட்டியை அடைவதற்கு முன் நான் பட்ட சிரமங்களை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டியுள்ளது.

முடிவான குறிக்கோளை எய்துவதற்குமுன் படிப்படி யாக முன்னேறுவதற்கான வழிகளை விளக்கக்கூடிய சரியான நூல் ஏதும் இல்லாமற்போனதும் எனது நினைவுக்கு வந்தது.

இன்றைய நாட்களில் எத்தனையோ நேர்மையான ஆன்மாக்கள் சரியான வழிகாட்டி இல்லாமல் எனக்கேற்

பட்டது போன்ற சிரமங்களுக்கு ஆளாவார்கள் என்று எண்ணினேன். அது போன்றவர்களுக்கு உதவி செய்யவே இந்தப் புத்தகத்தை எழுதினேன்.

கடைசியாக இந்த நூலின் மூலம் நான் எடுத்துக் கூறும் கருத்து ஒரு குறிப்பிட்ட சமயத்தையோ அல்லது பிரிவையோ சேர்ந்தது அல்ல.

சாதி, சமயம், இனம், கொள்கை, ஆண் பெண் வேறுபாடு போன்ற பேதங்கள் எதையும் குறிப்பிட்டு எழுதவில்லை. பொதுவான பேருண்மைக் கருத்தினுடைய அடிப்படையிலேயே இதை எழுதினேன்.

பேருண்மையைத் தேடும் ஞானிகள் தங்களுக்கு நற்பயனை விளைவிக்கக் கூடிய எல்லா வழிகளுக்கும் இதைத் துணை கொண்டு பயன் பெறலாம்.

ரிஷிகேஷ் - இமாலயம், இந்தியா ஆசிரியர்.
பிப்ரவரி 2, 1954

பதிப்புரை

நாமே சொந்தமாக எழுதுவதைவிட மொழி பெயர்ப்பு மிக மிக சிரமமானது. மூல ஆசிரியர் என்ன சொல்கிறார் என்பதை உணர்ந்து கொண்டால் மொழியாக்கம் உன்னதமாகி விடுகிறது.

இந்த புத்தக மொழியாக்கத்தை தமிழறிந்த வல்லோர் பலர் படித்து 'வளமாக வந்திருக்கிறது' என்று ஊக்கு வித்தனர்.

மொழி பெயர்ப்பு செய்த ஆறாவது ஆண்டில் இந்தப் புத்தகத்தை வெளிக் கொணர முடிந்தது. மூல ஆசிரியரின் அனுபவம் எனக்கும் ஏற்பட்டது.

திருமலை - திருப்பதி தேவஸ்தான நிதியுதவி இப் புத்தகத்தை வெளிக்கொணரப் பேருதவியாக வாய்த்தது.

குருதேவரின் அன்பு, அருள், பாராட்டு, ஊக்கம், ஆசிகள் பரிபூரணமாக இருந்ததால்தான் இது இவ்வழகிய வடிவம் பெறுகிறது.

இப்புத்தகத்தை உருவாக்க ஒத்துழைத்த அனை வருக்கும் மகான் சுவாமி நாராயணானந்தாவின் ஆசிகள் உரித்தாகும்

சுவாமி நித்தியானந்தா

பொருளடக்கம்



50-வது வயதில் சுவாமி நாராயணானந்தா



1929-ம் ஆண்டு செப்டம்பர் 5-ந் தேதி மைசூரில் துறவு நிலை ஏற்ற மறுநாள் சுவாமி நாராயணானந்தா.

மனக்கட்டுப்பாட்டின் இரகசியங்கள்

அறிமுகம்

உயிருள்ள உடலில் ஆட்சி புரியும் ஆன்மா ஏக சக்கிராதிபதி. எனினும் அது ஒரு சாட்சி என்ற அளவி லேயே நிற்கிறது.

நீங்கள் ஒரு நீர்த்தேக்கத்தின் கரையில் நிற்பதுபோல் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய நிழலுருவம் (பிரதிபிம்பம்) தண்ணீரில் தெரிகிறது. நீங்கள் அசையாமல் நின்றாலும், உங்களின் நிழலுருவம் மட்டும் நீர் அலைகளில் அசைகிறது. அவ்வாறு அசையும் நிழலுரு வத்தை நீங்களே பார்த்தாலும் உண்மையில் உங்கள் உடலை அது அசைக்கவில்லை. உங்களுடைய உண்மை உருவத்திற்கும்—நீரின் நிழல் உருவத்திற்கும் உள்ள இந்த வித்தியாசமான உறவுபோன்றது தான் ஆன்மாவிற்கும்— மனம், உடல், புலன்கள், புலன் உணர்வுகள் ஆகிய வற்றுக்கும் உள்ள தொடர்பு.

ஆன்மாவின் பிரதான கருவி மனம். மனமானது தனக் கான உயிரையும் ஒளியையும் ஜீவாத்மாவிலிருந்து பெறு கிறது. ஆன்மா மனத்தின் மூலமே உலகைத் தெரிந்து கொள்கிறது. சாதாரண மனமானது புலன்களின் உதவி யின்றி உலகை அறிவதில்லை. திருப்பிப்பார்த்தால் புலன் கள் மனத்தின் உதவியின்றி தன்னிச்சையாக இயங்கி உலகை அறிய இயலுவதில்லை.

எல்லா புலன்களையும் இயக்கி பல்வேறு அனுபவங்களையும் திரட்டுவது மனமேதான். அது கேட்கிறது—காதுகளினால் பல்வேறு ஒலிகளைக் கேட்டுப்புரிந்து கொள்கிறது. மனமானது தசைகளின் மூலம் பலவிதமான உணர்வுகளை அறிந்து கொள்கிறது. கண் பார்வையின் மூலம் பலவகை நிறங்களையும், உருவங்களையும் கண்டு கொள்கிறது. நாக்கின் மூலம் பல்வகை சுவைகளை ருசித்து சுவைக்கிறது. மூக்கினால் நல்வாசனைகளையும் துர்நாற்றத்தையும் முகர்கிறது.

இதேபோல் விழிப்பு நிலையில் மனமானது பல்வேறு புலன்களுடனும், அதனதன் எண்ணற்ற செயல்களுடனும் தொடர்பு கொண்டு அவைகளனைத்தையும் ஓய்வு ஒழிச்சலின்றி இயக்குகிறது. இதுபோன்ற தொடர்ந்து நடக்கும் காரியங்களினால் மனத்தின் உண்மையான தூய்மை அழிந்து அதன் மேன்மையான சக்திகள் சிதறிவிடுகின்றன!

ஓர் ஏரியின் அமைதியான நீர்ப்பரப்பை அலைகள் எப்படி அலைக்கழிக்கிறதோ அதேபோல் எண்ணங்களும் ஆசைகளும் தூய்மையான மனத்தை ஆட்டிப்படைக்கிறது! எண்ணித் தொலையாத ஆசைகளும் எண்ணங்களுமே மனத்தை அலைக்கழிக்கிறது, பலவீனமாக்கி அழுக்காக்குகிறது. இதே எண்ணங்களும் ஆசைகளுமே ஆன்மாவின் இயல்பான தூய நிலையை அழித்து விடுகிறது. இத்தகைய மன அடக்கமில்லாத தன்மையையும் அலைபாயும் ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் கட்டுப்படுத்தினால்தான் ஒருவன் ஆன்மாவை உள்ளபடி உணர முடியும். உண்மையான அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அனுபவிக்க இயலும்!

அசைவற்ற சுத்தமான நீர் நிலையின் முன் நின்றால் நமது பிரதிபிம்பத்தின் அதே பிரதிபலிப்பை அசலாகக் காண்கிறோம். ஆனால் நீர் நிலை அலைக்கழிந்து, தண்ணீரும் கலங்கலாக இருந்தால் நமது சரியான பிரதிபிம்பத்தைக் காண முடியாது. அதேபோல் ஒருவன் தன்

மனத்தின் களங்கத்தை அகற்றி நிம்மதியாக ஒரு வழிப் படுத்தினாலொழிய உண்மையான ஆன்மாவை ஒரு கண நேரங்கூடப் புரிந்து கொள்ள முடியாது.

இந்த உலகில் மனிதகுலம் அமைதி, ஆனந்தம், சுதந்திரம் ஆகிய மூன்று குறிக்கோள்களை அடைய அவாவுறுகிறது.இவைகளைப் பெறுவதற்காக பேராசைப் பிணியால் பீடிக்கப்பட்டு அலைந்து அலைந்து தேடுகிறார்கள். எனினும் ஒரு சிலருக்கே உண்மையான ஆன்மாவைத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

பெரும்பாலான உயிரினங்கள் தலைகீழ் வழியைப் பின் பற்றுகின்றன. சுதந்திரத்திற்குப் பதிலாக அடிமைத்தனத்தையும், ஆனந்தத்திற்குப் பதிலாக துன்பத்தையும் விரும்புகின்றன. புலனுணர்வுகளின் மகிழ்ச்சியும் நிம்மதியும் எதிர் மறையானவை! ஒன்று மற்றொன்றை அழித்து விடும். புலனுணர்வுகளின் மீது பற்றும், அவைகளை அடைய விரும்பும் பொருள்களின் மீது ஆசையும் இருந்தால் மனமானது தூய்மையையும் அமைதியையும் பெற இயலாது.

ஆனால் உலகமோ ஆசாபாசங்களில் வெறிபிடித்து அலைகிறது. நம்முடைய கட்டுப்படாத மனத்துக்கும், புலனாசைகளுக்கும் தீனி போடக் கூடிய வேகத்துக்கு நவீன கண்டுபிடிப்புகள் தோன்றாத நாளே கிடையாது. அமைதிக்காகவும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் உன்மத்தங் கொண்டு அலையும் மக்களில் தொண்ணூற்றொன்பது சதவிகிதத்தினர் தவறான பாதையில் சென்று விடுகின்றனர்.

பலர் நம்பிக்கைக்குமேல் நம்பிக்கை கொண்டு உயர்ந்த ஆன்மீக நெறியின் வழி முறைகளைச் சிறிதும் உணராத நிலையில் தங்களுடைய மனத்திற்கும் உணர்ச்சிக்கும் அடிமைகளாகின்றனர். தமது சொந்த விருப்பு வெறுப்புகளின் பிடியில் மாட்டிக்கொண்டு கலங்குகிறார்கள். எப்படியெல்லாம் மனம் போன போக்கில் ஆடுகிறார்கள் பாவம்!

இந்த ஆதரவற்ற — பரிதாபத்துக்குரிய பிரகிருதிகளுக்கு எல்லையில்லாத புலனுணர்வுகளால் மகிழ்ச்சியும் நிம்மதியும் அடைய முடியாது என்ற உண்மை புரிவதில்லை. பணத்தினாலோ புகழினாலோ பதவியாலோ உண்மையான மகிழ்ச்சி கிடைக்காது என்பதையும் உணர்வதில்லை. தங்கள் மனத்தையும் உணர்ச்சிகளையும் அடக்குவதால் நிலையான ஆனந்தத்தையும் நிம்மதியையும் அடையலாம் என்பதும் அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை.

உணர்வுகளை அடக்காவிடின் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது! இந்த இரண்டுமே ஒன்றையொன்று அனுசரித்து இயங்கினாலன்றி விரும்பிய முடிவை எய்த முடியாது.

மனம் ஒரு நிலைப்படாவிட்டால் மகிழ்ச்சியைப் பெற முடியாது. இரண்டும் ஒன்றொடொன்று இணைந்திருப்பவை. ஒருவன் விரும்பும் பொருளின் மீது மனம் எளிதில் இலயித்து ஆசையுடன் பற்றிக் கொள்கிறது. இத்தகைய மனோலயத்திற்கு இயல்பான மனப்பற்று என்று பெயர்.

மனிதகுலம் தொடங்கி அற்பமான புழு பூச்சிகள் வரையுள்ள எல்லா உயிரினங்களிலும் இந்த இயல்பு ஊறிப் போயுள்ளது. இதன் உண்மையைப் புலப்படுத்த ஒரு சிறிய விளக்கம் போதுமானது.

குறிப்பிட்ட ஒருவரையோ அல்லது ஒரு பொருளையோ நாம் மிக மிக விரும்புகிறோம். அவர்கள் மீது பாசமும், அந்தப் பொருளின்மீது பற்றும் நமக்கு ஏற்படுகிறது. பின்னர் அவைகளைப் பற்றிய நினைவு அடிக்கடி நம்மிடம் வந்து வந்து போய்க் கொண்டிருக்கிறது. தொடர்ந்து வருவதால் அவைகளைப் பற்றிய நினைவு நிலைத்து விடுகிறது. நமக்குள் நம்முடைய புலன்களில் ஒன்று ஆழ்ந்து அனுபவிக்கும்போது நமது

மனம் நாம் அனுபவிக்கும் பொருளிலும், அந்த ஒரு புலன் உணர்விலும் மட்டுமே தானாக ஆழ்ந்து நிற்கிறது. இது அனைவரும் அறிந்த ஒன்று. இதற்குமேல் விளக்கம் தேவையில்லை. சாதாரண மிருகங்களிலும் கீழ்த்தரமான புழு பூச்சிகளிடம்கூட இது சர்வ சகஜமாக நிகழ்கிறது.

ஆண் பெண் உறவு கொள்ளும் பருவ காலம் வரும்போது மிருகங்களுக்குக் காமவெறி பிடித்துக் கொள்கிறது. அவைகளின் மனம் முழுக்க முழுக்க சிற்றின்ப உணர்வில் மூழ்கி அதன் காரணமாய் அவைகள் பசி தாகத்தை மறந்து ஆபத்து, மரணம் எது வந்தாலும் துணிந்த நிலைக்கு ஆளாகின்றன.

ஆண் பெண் பூச்சிகள்கூட ஒன்றோடொன்று அணைத்து இணைந்த சிற்றின்ப நிலையிலேயே மணிக் கணக்காகவும், பல நாட்கள் தொடர்ந்தும் இருக்கின்றன. பல சமயங்களில் அதே நிலையில் இருந்து அழிந்தும் போகின்றன.

வேறு பலவகைச் செயல்களிலும் தன்னிச்சையில் ஏற்படும் இத்தகைய மன ஈடுபாடு நிகழ்கிறது. அக்கறை யுள்ள எந்த ஒரு விஷயத்திலும் அதிலேயே மனம் ஊன்றி ஒன்றிவிடுகிறது.

உண்மையைக் கூறப் போனால் ஒன்றில் நமக்கேற் படும் ஈடுபாடு, அதனால் விளையும் மகிழ்ச்சி, குதூகலம் போன்றவை மன ஒருமைப்பாட்டினால் நிகழக்கூடியதே யாகும்.

நினைத்த மாத்திரத்தில் நம்முடைய மனத்தை ஒரு நிலைக்குக் கொண்டுவர முயல்வதே சாலச் சிறந்தது. மிருகங்களுக்கும் பூச்சிகளுக்கும் இது இயலாத காரியம். உயர்ந்த குலம், தாழ்ந்த இனம் உள்ளடக்கிய அனைத்து ஜீவராசிகளுக்கும் தாம் விரும்பாவிடினும் தன்னிச்சையாக மன ஈடுபாடு ஏற்படுகின்றது. அந்த நிலையில் மனம் ஒருமித்துப் போவது இயற்கையாக ஏற்படுவது ஆகும்.

இதே மன ஒருமைப்பாட்டை நாம் விரும்பும்போது பெற முயல வேண்டும். அத்தகைய முயற்சியில் வெற்றி பெறுவது என்பது அவ்வளவு எளிதானதல்ல. அதற்கு இமாலய முயற்சி தேவை.

அதை அடைய முறைப்படியுள்ள பயிற்சியை சிறுகச் சிறுக அளவோடு செய்து வருதல் வேண்டும். பல மாதங்களோ அன்றிப் பல ஆண்டுகளோ முயன்று இந்த மன ஒருமைப்பாட்டு நிலையை எய்தலாம். மனம் தளராமை, பொறுமை, எடுத்த காரியத்தில் உண்மையான ஈடுபாடு போன்ற குணங்களைப் பெற்ற மனித இனத்தவரால் மட்டுமே இதைச் சாதிக்க முடியும்.

ஒருவன் தனது மனத்தையும், உணர்ச்சிகளையும் தன் விருப்பப்படி முழுசாக அனுபவிக்க விடாமல் ஏன் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்? கடவுள் இந்த உணர்ச்சிகளைப் பெருமளவில் அனுபவிக்கத் தானே தந்திருக்கிறார். இவைகளை அடக்க வேண்டுமென்பதின் அவசியந்தான் என்ன? நியாயமான கேள்விதான்!

அதற்கான பதில் — உனக்குள்ள உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்கச் செய், ஆனால் உணர்ச்சிகளுக்கு நீ எசமானனாக இரு! அடிமையாக இராதே! மனத்திற்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் உன்னை ஓர் ஆதரவற்ற அடிமையாகச் செய்து கொள்ளாதே! இந்த இரண்டையுமே உனது கட்டு திட்டத்தில் வைத்துக்கொள் ஆண் பெண் உட்பட இதனை எவ்வளவு பேர் கடைப் பிடித்தொழுக முடியும்?

இதற்கு நேர்மாறாக காதல், காமம், பேராசை, கோபம், வெறுப்பு, கர்வம், பொறாமை, துக்கம் ஆகிய அடக்க முடியாத உணர்ச்சிகளாலும், ஆசைகளாலும் அலைக்கழிக்கப்பட்டு வேதனைப் படும் மக்களையே காண்கிறோம். இது போன்ற மன விகாரங்கள் பூதாகாரமாக உருவெடுக்கும்போது எவ்வளவு பேர் இதை சாதாரணமாக ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள்? இத்தகைய

அளவு மீறிய ஆசைகளாலும், உணர்ச்சிகளாலும் எத்தனையோ கோரமான நிகழ்ச்சிகள் நடக்காத நாளே இல்லை!

உலக பந்தங்களினாலும், மனோ விகார எண்ணங் களினாலும் ஏற்படக் கூடிய பழிவாங்கும் நோக்கத்தில் எத்தனையோ பாபங்களுக்கு உட்படுகிறார்கள். ஒவ் வொரு நாளும் எண்ணத் தொலையாத பலதரப்பட்ட கொடூர இச்சைகளாலும், எண்ணங்களாலும், செயல் களாலும் மனித குலத்திற்கும் உலகிற்கும் கணக்கில டங்காத தீங்குகள் இழைக்கப் படவில்லையா?

கட்டுக்கடங்காத வெறி பிடித்த ஆசைகளின் காரண மாகப் புலன்களின் போக்கிற்கு விட்டு விடுவதாலேயே இத்தகைய சோகச் சம்பவங்கள் நிகழ்கின்றன. இதை யெல்லாம் பார்க்கும்போது மனத்தையும், புலன்களையும் அடக்கும் பயிற்சியைச் செய்வது நல்லது எனத் தோன்று கிறதல்லவா?

மனம் புலன்கள் இவைகளை அடக்கியாளும் முறையை எப்படிப் பெறுவது? உண்மையான, நிரந்தரமான ஆனந்தத்தை எய்த இதைத் தவிர வேறு வழியே இல்லை. எண்ணங்களும் ஆசைகளும் வராமல் சிலநிமிட நேர மாவது மனதை அமைதியாக இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். எண்ணிலடங்காத, கொப்புளிக்கும் ஆசைகளாலும், எண்ணங்களாலும் மனம் அலைக்கழிக்கப்பட்டு சுழல் வதை இந்த சமயத்தில் உணர முடியும். தவிர்க்க முடியாத நிலைக்கு நீங்கள் ஆளாவதும் கண்கூடு.

இன்றைய உலகில் சமுதாயத்துக்கும் மக்களுக்கும் வழிகாட்டுவதாக எண்ணிக் கொண்டு அர்த்தமற்ற வகையில் அதிகமாகப் பேசி பதவி ஆசை பிடித்தவர்களும் தங்களைத் தலைவர்கள் என்று சொல்லிக் கொள்பவர் களும் சமுதாயத்திற்கும் மக்களுக்கும் வழிகாட்டிகளாக நடிப்பதே இன்றைய நாகரிகமாகி விட்டது!— ஆனால்

அவர்களுக்கு மனம், புலன்கள் கட்டுப்பாடு கிஞ்சித்தேனும் கிடையாது.

மனத்திற்கும் புலன்களுக்கும் அடிமைகளாக இருக்கும் இவர்கள் மற்றவர்களுக்கு நேர்மையான வழிகாட்டிகளாக இருக்க முடியாது! இதை இவர்களிடம் எதிர் பார்ப்பது அரிது!

ஒரு பிச்சைக்காரன் நூற்றுக்கணக்கான பேர்களை பிச்சைபோட அழைப்பது போன்ற நிலைமைக்கு அவர்களுடைய நடவடிக்கையை ஒப்பிடலாம்.

முறையான வழிகாட்டிகளும், உண்மையான தலைவர்களும் இல்லாததினால் உலகில் அதீததுன்பம் சூழ்ந்திருக்கிறது. உண்மையைச் சொல்லப் போனால் புலனடக்கமும், மனக்கட்டுப்பாடும் சாதாரண ஆண் பெண்களைக் காட்டிலும் தலைவர்களுக்கே மிக முக்கியம். நல்ல குணங்கள் நிரம்பிய ஆண்களாகவும் பெண்களாகவும் மனித குலம் வாழ்ந்திருந்தால் எல்லா தலைவர்களுமே மனக் கட்டுப்பாடும் புலனடக்கமும் கொண்டவர்களாக இருந்திருப்பின். இந்த உலகில் இவ்வளவு குழப்பங்களும், விபரீதங்களும் தோன்றி இருக்காது.

மன அமைதி, புலனடக்கம் ஆகியவை ஒருவருக்கு வாய்த்து விட்டாலே போதும்! அவர் அடைய விரும்பும் குறைவற்ற செல்வம் அதுவே!

தனது மனத்திற்கும் புலன்களுக்கும் அடிமையாக இருக்கும் ஒருவனை அவனால் சம்பாதிக்கப்பட்ட ஏராளமான செல்வம் ஒருபொழுதும் மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்காது. நேர்மாறாக மனம் புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒருவனால் ஒரு பைசா கூட தன்கையில் இல்லாமலேயே நிம்மதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க முடியும்!

இவைகளை அடக்கியாளக்கூடிய பண்புடைய ஒருவனால் எத்தகைய ஆசைகளானாலும், எண்ணங்களானா

லும் உணர்ச்சி வயப்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களானாலும் தன் மனோவலிமையினால் கவலையற்ற நிலையில் அவைகளை ஒதுக்கித் தள்ளி தன் மனத்தை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ள முடியும். அவன் நிரந்தரமான மன அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அனுபவிக்கிறான். மனோதிடத்துடன் நீண்ட ஆயுளோடு கவலையற்று உலா வருகிறான். அடிக்கடி தோன்றும் மனோவிகார உணர்ச்சிகளினால் மனிதன் நரம்புத் தளர்ச்சி— மூளைக்கோளாறு போன்ற நோய்களுக்கு ஆவாகிறான்.

மனத்தில் கொடிய உணர்ச்சி ஒன்று தோன்றும்போது அவன் உடலில் அது பல இரசாயன மாற்றங்களைத் தோற்றுவிக்கிறது. உடலின் கட்டுக் கோப்பைக் கசக்கிப் பிழிகிறது. இலட்சக்கணக்கான இரத்த நுண் அணுக்களை அழித்து விடுகிறது.

இத்தகைய மிகக் கொடிய மனோ உணர்ச்சிகள் அடிக்கடி ஏற்பட்டுக் கொண்டே வந்தால் அவன் பல் வேறு வியாதிகளுக்கு ஆட்பட்டு வளமை குன்றி இறப்புக்கும் ஆளாகிறான்.

உண்மையான சுதந்திரம், சாந்தி, வலிமை, மகிழ்ச்சி ஆகியவைகளை மனத்தை அடக்கியாள்வதால் மட்டுமே பெற முடியும். மனக்கட்டுப்பாடு நீண்ட ஆயுளுக்கு உத்தரவாதமாக அமைகிறது. அது நினைவாற்றலை அதிகப்படுத்துகிறது. அறிவுத்திறனைக் கூர்மையாக்குகிறது. இதுவே எத்தகைய கல்வி முறையிலும், வாழ்விலும் வெற்றிக்கு வழிகோலுகிறது!

எங்கெல்லாம் உண்மையான புகழ் நிலவுகிறதோ, எங்கெல்லாம் அசாதாரணமான அறிவு வெளிப்படுகிறதோ அங்கெல்லாம் அதற்கு ஆதாரமாக மனதை அடக்கி ஆளும் வலிமை மிகுந்து இருப்பதைக் காணலாம்.

புலன் உணர்ச்சிகளினால் ஏற்படும் இன்பம் உண்மையான ஆனந்தம் ஆகாது அதுவே உண்மையானால் மனித

குலத்தைவிட மிருக இனமே உயர்ந்தது எனக் கூறவேண்டு மல்லவா?

மிருகங்களுக்கும் கீழ்த்தரமான உயிரினங்கட்கும் உண்பது, பருகுவது, சந்ததியைப் பெருக்குவது, உறங்குவது போல்வன மட்டுமே தெரியும். அவைகளுக்கு இதை விட வாழ்க்கையில் உயர்ந்த குறிக்கோள்களோ பொறுப்பு களோ கிடையாது.

மனிதனும் இதே போன்ற வாழ்க்கை முறைக்கு உட்படுவானானால் சிற்றின்ப வாழ்வையே வாழ்க்கையின் நெறிமுறையாக ஆக்கிக்கொள்வானேயானால் அவன் எந்த விதத்திலும் மிருகத்தைவிட உயர்ந்தவனாக மாட்டான். உண்மை கூறப் போனால் அவன் அதைவிடக் கேவலமானவன்.

மனிதர்களைப்போலல்ல மிருகங்கள். அவைகளுக்கு எப்போதோ ஒருமுறைதான் வியாதி வருகிறது. எதையும் தாங்கக்கூடிய திடகாத்திரமான வலிமையைப் பெற்றுள்ளன. மனிதன் அப்படி அல்ல! பரிதாபத்துக்குரிய நோயாளியாகி வாழ்கிறான்!

அருள் வளமும் பொருள் வளமும் பெற்று வாழவும், உண்மையான சாந்தியையும் மகிழ்ச்சியையும் அனுபவிக்கவும் ஒருவன் தன்னுடைய மனத்தையும் புலன்களையும் அடக்குவது விரும்பத்தக்கது மட்டுமல்ல — அவசியமானதுங்கூட!

மனம் மிகவும் நுட்பத்துடன் கூடிய சூக்குமமான ஒன்று! அதற்கு உருவம் கிடையாது. அதற்கெனத் தனி நிறம் இல்லை. நமக்குள் தோன்றும் ஆசைகள், எண்ணங்கள் ஆகியவைகளுக்கு ஒப்ப அது தன் உருவத்தையும், நிறத்தையும் அமைத்துக்கொள்கிறது. நம் எண்ணங்களால் உருவாக்கப்பட்டவர்களே நாம். நம் எண்ணத்திற்கு ஏற்ப நாம் ஆகிறோம்.

ஒருவன் அடிக்கடி சிற்றின்பத்தைப்பற்றியே எண்ணிக் கொண்டும், கொடியவைகளைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்டும் இருப்பானேயானால், அவன் நிரந்தரமான நரக வேதனைக்கு இலக்காகிறான்.

இதற்கு மாறாக நல்ல நடத்தையுடன் கூடிய பண்பும், பெருந்தன்மையும் பெற்று பெருமை தரககூடிய எண்ணங் களையே தன்னுள் போற்றி வளர்ப்பவனாக இருந்தால் அவன் பலரும் போற்றக்கூடிய பெருந்தன்மையுடன் மன அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிரம்பியவனாய்ப் பிரகாசிக் கிறான்.

உண்மையைக் கூறுவோமாயின் உலகமென்பது நம் எண்ணங்களினால் உருவான தோற்றமே ஒழிய வேறல்ல. நம் சுக துக்கம், இன்ப துன்பம் எல்லாமே நம்முடைய மனத்தைப் பற்றியதாகவே அமைகிறது.

முறையான பயிற்சியுடன் கூடிய மனோதிடத்தைப் பெறுவோமானால் இதே உலகில் — நம்முடைய இதே வாழ்க்கையில் பேரானந்தத்துடன் கூடிய அமர நிலையை அடையலாம்.

தலைவலியினாலோ அல்லது முதுகு வலியினாலோ துடிக்கும் ஒருவனைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அவனுடைய விழிப்பு நிலையில் தாங்க முடியாத வலி யினால் அந்த மனிதன் நிம்மதி கொள்ளாமல் அலறுவதைப் பார்க்கிறோம்.

ஒரு மருந்தை உபயோகித்ததாலோ அல்லது தானாகவோ அவன் உறங்கிவிடுகிறான் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த நிலையில் வலியின் வேதனையை மறந்து சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையையும் மறந்து மெய்ம் மறந்து இருக்கிறான். அந்த வலி தீராத நிலை தொடர்ந்து இருந்து அவனுக்கு விழிப்பு வந்ததும் மீண்டும் வலியால் துடிக்கிறான்.

உறக்க நிலையில் உடம்பின் வலியும் நோயின் வேதனையும். என்னவாயிற்று? தூக்கத்தில் ஏன் அது அவனுக்குத் தெரியவில்லை?

தூக்க நிலையில் அவன் உடல்நோய் ஏற்பட்ட உடற்பகுதியின் பிணைப்பிலிருந்து அவனுடைய மனத்தைப் பிரித்து விடுகிறான். தூக்க நிலையில் மனம் இயல்பாகவே அல்லது தானாகவே நமது மார்பின் வலது புறத்தில் அமைந்துள்ள ஆன்மீக இதய மையத்தில் இருக்கும் சிவான்மாவில் ஒன்றி விடுகிறது. அதனாலே தான் தூக்கத்தில் ஒருவனுக்கு தன் உடலைப் பற்றிய உணர்வே இருப்பதில்லை.

விழிப்பு நிலையில் உள்ளே இருக்கும் மனம் மூளை மையத்தில் இருந்துகொண்டு உடலோடும் புலன்களோடும் இணைத்துக் கொண்டு அவைகளை இயக்குகிறது. விழிப்பு நிலையில்கூட ஒருவன் தன் கட்டளைக்கு ஏற்ப மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி தூல சரீரத்தின் இணைப்பிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளும் திறனைப் பெற்றால் அவனால் மன அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அடைய முடியும்.

இத்தகைய மனோதிடம் பெற்ற மனிதனை கொடிய வலியின் வேதனையோ, ஆழ்ந்த துக்கமோ, பெரும் இழப்புகளோ மற்றும் இதுபோன்ற பல்வேறு குரூரமான பாதிப்புகளோ கிஞ்சித்தேனும் அசைக்காது. மன ஒருமைப் பாடும் புலனடக்கமும் ஒருவனுடைய வாழ்வில் செழிப் பையும் மலர்ச்சியையும் தருகின்றன.

மன ஒருமைப்பாட்டினால் உண்டாகும் பேரானந்தத் தையும், புலன் உணர்ச்சிகளினால் கொப்புளித்து அடங்கும் இன்ப உணர்ச்சிகளையும் சரி நிகராக ஒப்பிட முடியாது.

ஒருவன் நிம்மதியையும் ஆனந்தத்தையும் பெற அவன் தன் மனத்தை ஒடுக்க வேண்டும். தன்னுடைய புலன்களை அடக்கியாளப் பயில வேண்டும். அவ்வாறு புலன்களை

அடக்கியாள நன்னடத்தைக்கான நியமங்களையும், பிரம்மச்சரியத்தையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இதை அடையத் தன்னுடைய உணவு, பானம், இருப்பிடம், பழகும் நண்பர்கள் ஆகிய எல்லாவற்றிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

சில பிராணாயாமப் பயிற்சிகள், ஒரு சில ஆசனப் பயிற்சிகள் ஆகியவைகளும் மன ஒருமைப்பாட்டு நிலையை இயல்பிலேயே பெறுவதற்கு உதவுகின்றன.

தியானம், மன ஒருமைப்பாடு ஆகியவைகளில் பயிற்சிபெற மந்திர ஜபங்களும், உருவ வழிபாடும் உதவும் முறைகளும் அடுத்து வரும் அத்தியாயங்களில் மிகவும் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன.

2. நன்னடத்தைக்கான நெறிமுறைகள்

உண்மை, கொல்லாமை, புண்படுத்தாமை, கற்புநெறி, சாந்தம், களவின்மை, போதுமென்ற மனம், தூய்மை, சுயநலமின்மை, பெருந்தன்மை, அறவழி, நோயாளிகளுக்கும் அனாதைகளுக்கும் ஏழைகளுக்கும் சேவை, மூத்தவர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் மரியாதை.

நாவடக்கம், எல்லா உயிரினங்களிடத்தும் அன்பு பூணல், காமம் கோபம் பேராசை லோபம் மதம் மாச்சரியம் ஆகியவைகளின் பிடியில் சிக்காமல் மனத்தை வைத்துக் கொள்ளுதல் ஆகிய அனைத்தும் நன்னடத்தைக்கான நெறி முறைகளில் அடங்கும். உண்மையென்னவெனில் தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மையைத் தரும் ஒவ்வொரு ஆசை எண்ணம் செயல் ஆகியவற்றைத்தான் 'நன்னடத்தை' என்கிறோம்!

ஒரு மனிதனுக்கு தூய்மையையும், புனிதத்தையும், அமைதியையும், மகிழ்ச்சியையும் தருவதற்கு முயல்வதே நன்னடத்தைக்கான நெறி முறைகளுக்கு அடிகோலுவதாகும். நயவஞ்சகம், காமாந்தகாரம் ஆகிய இயல்புகள் படைத்த ஒருவனால் மதத்துறை வழியில் முன்னேற முடியாது. பெரியதும் சிறியதுமான எல்லா மதங்களுமே தூய்மை, புனிதம், கற்புநெறி ஆகிய நன்னெறியையே பிரசாரம் செய்கின்றன.

எல்லா காலங்களையும், அனைத்து நாடுகளையும் சேர்ந்த மாபெரும் மதத்தலைவர்கள் எல்லோருமே

தூய்மையும் நேர்மையும் நிறைந்த வழியில் வாழ்ந்து உண்மை கொல்லாமை பொதுத் தொண்டு ஆகியவற்றைக் கடைப்பிடிக்கும் ஒரே கொள்கையைத் தான் பிரசாரம் செய்தார்கள். அனைத்து அரசாங்கங்களுமே தங்களுடைய மக்கள் நல்லவர்களாகவும் தூய்மையும் அமைதியும் கொண்டு மகிழ்ச்சியோடு வாழவேண்டும் என்ற ஒரே கொள்கையைத்தான் கடைப்பிடிக்கின்றன. நல்ல நாகரிகத்தின் குறிக்கோளும் அதுவே. பெருந்தன்மை தயை, அன்பு, நேர்மை, தூய்மை, வளமை, அமைதி, மகிழ்ச்சி ஆகிய பண்புகள் நிறைந்ததாக மனித குலத்தை ஆக்கவேண்டும் என்பதேயாம்.

மனிதகுல முன்னேற்றம், செல்வ வளம், உலக சமாதானம், ஆனந்தம் ஆகியவற்றுக்கான வழிகாட்டிகளாக இருப்பது சாத்திர நூல்களாகும். எல்லா மனிதர்களுமே அன்பு, தயை ஆகிய நற்பண்புகளைப் பெற்ற நல்லவர்களாக இருப்பார்களானால் ஒவ்வொருவரும் பிறருடைய பொருள், சொத்து, மனைவி, புதல்விகள் ஆகியவர்களிடம் கண்ணியத்தைக் கடைப்பிடிப்பார்களானால்— ஒவ்வொருவரும் நியாயம், நேர்மை, சுயநலமின்மை போன்ற நற்பண்புகளைப் பெற்றிருப்பார்களானால்— அரசாங்கங்கள், அரசர்கள், ஜனாதிபதிகள், சர்வாதிகாரிகள் அல்லது பிரதம மந்திரிகள் போன்ற எவருமே தேவை இருக்காது.

எல்லா ஆணும், பெண்ணும் நேர்மையும் உறுதியும் நிறைந்த நற்பண்புகள் கூடி விளங்கினால் நீதிமன்றங்களுக்கோ நீதிபதிகளுக்கோ விசாரணை அதிகாரிகளுக்கோ வழக்கறிஞர்களுக்கோ வேலை ஏது?

உலகம் பூராவிலுமுள்ள நாடுகள் அனைத்திலுமே நல்லாட்சியை மேற்கொண்டு அவற்றின் அரசர்கள், சர்வாதிகாரிகள், குடியரசுத் தலைவர்கள், பிரதமர்கள்

ஆகியோர் நேர்மையில் சிறந்தவர்களாகவும் உயர்ந்தவர்களாகவும் இருப்பார்களேயானால்— போர் வீரர்கள், வெடிகுண்டுகள், போர்க் கருவிகள், அணுகுண்டுகள், எரிவாயு குண்டுகள் ஆகியவற்றுக்கு அவசியமே இல்லை.

நாகரிக நாடுகள்— நாகரிக மக்கள் என்று மார் தட்டிக் கொள்வதின் பொருளென்ன? நிலை என்ன?

அவரவர்கள் தங்களின் நாகரிக முன்னேற்றம், பொருளாதார வளர்ச்சி, மாபெரும் ஆராய்ச்சி கண்டு பிடிப்புகள், முடிவுகள் என்று பெருமை பேசி சவால் விடுபவர்களெல்லாம் உண்மையிலேயே நல்லொழுக்கத்தில் உன்னத நிலையை எய்தினார்களா?

இப்போதுள்ள நிலையில் இன்றுள்ள எந்த நாடும் உண்மையான உன்னத நிலையை எட்டவில்லை. தங்களைத் தாங்களே அழித்துக் கொள்வதற்கான ஆயுதங்களைக் கண்டு பிடித்துக் குவித்துள்ளன. சிறு குழந்தைகள் சவரக்கத்திகளை வைத்துக் கொண்டு விளையாடுவதைப் போன்ற நிலைதான் இது.

இன்றைய மக்கள் சுய நலமும் உணர்ச்சி வசமும் நிரம்பியவர்களாக மட்டுமே உள்ளனர். அவர்கள் ஆராய்ச்சியில் புதுமையாகக் கண்டு பிடிக்கும் அனைத்துமே அவர்களது புலன் உணர்வுகளின் தாகத்தைத் தணிக்க முயலுவதாகவே உள்ளன.

வாழ்க்கையின் உண்மை குறிக்கோளையும் அடைய வேண்டிய முழுமை பெற்ற முடிவையும் அவர்கள் மறந்து போனார்கள்.

புலன்களின் இன்பத்திலேயே அமைதியையும், ஆனந்தத்தையும் தேடுவதில் முனைந்துள்ள அவர்கள் மன ஒருமைப்பாட்டிலே அமைதியும் ஆனந்தமும் கிட்டும் என்பதையே மறந்து போனார்கள். உலகில் மதப்பண்

பாடு இயற்கையாகவே சீர்குலைந்து விட்டது. பல்வேறு மதங்களின் அதிபதிகளும், துறவிகளும் வெறும் பிரசாரகர்களாகவே உள்ளார்கள். அவர்கள் பெயருக்கும் புகழுக்கும் மட்டுமே வெறிபிடித்து அலைகிறார்கள். அவரவர்கள் கொள்கையைப் பின்பற்றும் சீடர்களின் எண்ணிக்கையை அதிகப்படுத்துவதில் அக்கறை செலுத்துகின்றனரேயொழிய அவர்களுக்கான நல்வழி காட்டுவதற்கு கடுகளவும் முயல்வதில்லை. முறை தவறிய எல்லா வழிகளையும் கடைப்பிடித்து கொஞ்சமும் ஈவு இரக்கமில்லாத சுயநல வாதிகளாக மாறிவிடுகிறார்கள். இந்த குருமார்களும் மதத்தலைவர்களும் அவர்களுடைய சீடர்களைத் தவறான பாதையில் செலுத்தி மதவெறியர்களாக்குகிறார்கள்.

ஒரு காகம் தனது குஞ்சுகளை ஆபத்திலுள்ளபோது தனது உயிரைக் கொடுத்துக் காப்பாற்றத் துணியும் அளவுக்குப் பிரியம் காட்டுகிறது. அதே காகம் வேறு பறவைகளின் குஞ்சுகள் எவ்வளவு அழகாக இருப்பினும் அவைகளைக் கொத்திக் குதறி எறிகிறது. அதுபோலவே இத்தகைய மதவெறி பிடித்த குருமார்களும் சீடர்களும் நல்லவர்களாகவும், பெருந்தன்மையுள்ளவர்களாகவுமுள்ள வேறு மதத்தைச் சார்ந்தவர்களிடம் கொஞ்சமும் தயையோ மரியாதையோ காட்டுவது கிடையாது. ஒரு சமயக் கோட்பாட்டிற்குத் தேவையான குறிக்கோள் இலட்சியம் ஆகியவற்றை இவர்கள் இங்கே மறந்து போகிறார்கள். அந்தந்த மதத்தின் மூலகர்த்தாக்கள் விடுத்த சேதியை அலட்சியப்படுத்தி விடுகிறார்கள்.

கடவுள் பெயராலும் சமயத்தின் பெயராலும் இந்த உலகத்தில் நிகழும் கோர இரத்தக் களறி நிகழ்ச்சிகளுக்குக் காரணம் உலக மக்களிடையே நல்லொழுக்கம், நன்னடத்தை ஆகியவற்றுக்கான வளர்ச்சி சிறிதேனும் இல்லாத குறைபாடேயாகும்.

பல்வேறு வகையான சமய நிறுவனங்கள் எல்லாமே மக்களிடையே நற்பண்புகளை வளர்ப்பதில் கவனம் செலுத்துமானால்—

பல்வேறு மத குருமார்களும் சீடர்களும் நன்னெறிகளைக் கடைப்பிடிக்க முற்படுவார்களானால் அகில உலகையும் சொர்க்க பூமியாக மாற்றி விடமுடியும்.

ஆயினும் அந்தோ—பல தரப்பட்ட சமய நிறுவனங்களும் ஒரே குறிக்கோளையும், இலட்சியத்தையும் கடைபிடித்தாலும் அவைகள் நிறைவேற்ற வேண்டிய கொள்கை ஒன்றேயானாலும் அவைகள் அனைத்துமே மனித வாழ்க்கையின் வழிகாட்டியாக உள்ள ஒரு முக்கிய அடிப்படைத் தத்துவத்தை மறந்து போயின.

அதுவே மனித சமுதாயத்துக்கான அறவழி அமைதி—செல்வ வளம் நிரம்பிய வாழ்வின் தத்துவம்!

உலகில் உள்ள எல்லா அரசாங்கங்களுக்குமே மேற்கூறிய விளக்கம் பொருந்தும். முன்பு விளக்கியதையே மீண்டும் சொல்ல முற்படுகிறேன்.

தமது மக்களின் சொத்து சுதந்திரத்தைக் காப்பதும், தம் மக்களைக் கண்ணிய மிக்கவர்களாகவும், முற்போக்கு அமைதி, முன்னேற்றம், மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றைப் பெறுவதற்கான சூழ்நிலையை உருவாக்குவதுமே ஓர் அரசாங்கத்தின் கடமையாக இருத்தல் வேண்டும். இதற்காகத் தான் அரசாங்கம் பல்வேறு இலாகாக்களை உருவாக்கியுள்ளது.

ஆயினும் அத்தகைய இலாக்காக்களும் நீதியும் நீதிமன்றங்களும் இருப்பினும் இந்த அரசுகளின் நிர்வாகத்தில் மக்கள் சுகமாக இருக்கிறார்களா? அமைதியோடு வாழ்கிறார்களா? இல்லவே இல்லை. எங்கு பார்த்தாலும் அதிருப்தி. நிம்மதியையும் மகிழ்ச்சியையும் தேடி முயன்றும் ஏமாற்றமடையும் மக்களையே காண்கிறோம்.

புதிது புதிதாக சர்வதேச சமாதான நிறுவனங்கள், அகில உலக சமய நிறுவனங்கள் போன்றவைகளைத் தோற்றுவிப்பது சில புகழ்பெற்ற தலைவர்களின் நாகரிகத் தொழிலாகி விட்டது.

நித்த நித்தம் உலக சமய நிறுவனம் என்ற பெயரில் ஒரு புதிய மன்றம் எங்காவது ஒரு இடத்தில் முளைத்து விடுகிறது. எண்ணிலடங்காத இதுபோன்ற சமாதானக் கழகங்களும் மன்றங்களும் இருந்தும் உலக அமைதியும் உலக சமாதானமும் ஒரு கனவாகவே இருந்து வருகிறது. மூன்றாவது உலக யுத்தத்தின் பீதி இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. இத்தகைய மன்றங்களின் தோல்விக்குக் காரணங்களை நாம் கவனமாக ஆராய்வோம்.

இவைகளின் நிறுவனர்களும் தலைவர்களும் நல்லொழுக்கமில்லாதவர்களாக இருப்பதே பிரதானமாக விளங்கும். அவர்கள் முதலில் தங்களிடத்தில் நற்பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளத் தவறிவிட்டார்கள். தங்களுடைய மனம், புலன்கள் ஆகியவைகளை அடக்கியாள முயல்வதில்லை. அவர்களையுமறியாமல் பெயர் புகழுக்கான ஆசை அவர்களுக்குள்ளே ஒளிந்துகொண்டு, சுயநலத்திற்கான செயல்களில் இறக்கி விடுகிறது. இத்தகைய சுயநலங்கொண்ட மத வாதிகளும் தலைவர்களும் உலகத்திற்கும் உலக மக்களுக்கும் உண்மையான சேவையைச் செய்யுந்திறனை இழந்து விடுகிறார்கள்.

மனதை ஒரு நிலைக்குக் கொண்டுவர முற்படும் ஓர் ஆன்மீகவாதி தனக்குள்ள சொத்து சுகம் ஆகிய அனைத்தையும் நெடு நாளைய கடும் விரதத்தினால் முயற்சித்து துறந்து விட்டாலும், பெயருக்கும் புகழுக்குமான ஆசை மட்டும் அவனை விட்டு அகலாமல் பலமாகப் பிடித்துக் கொள்கிறது.

இந்த ஆசையைத் தணித்து அகற்றுவது என்பது மட்டும் மிகவும் சிரமமானது. தன் மனத்தைப் பற்றி

நுணுக்கமாக ஆராய்ந்து, மெதுவாக அதைச் சரிப்படுத்தி, நேர் பாதையில் திருப்பி அடக்கிக் கொண்டு போவதின் மூலமே இது இயலும்.

உள்ளே ஒளிந்திருக்கும், வியாபகமாக உள்ள இந்த ஆசையை மட்டும் அகற்றவில்லையானால் உண்மையான எந்த சேவையையும் யாராலும் செய்ய முடியாது. உண்மையைக் கூறுவோமானால் ஒரு நீதிநெறி தவறாத தலைவனாக விளங்குவது என்பது மிகவும் கடினமானது தான்.

தன்னுடைய மன உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகவும், பெயராசைக்கும் புகழாசைக்கும் வெறிபிடித்து அலைப வனாகவும் சுயநல வாதியாகவும் இருக்கும் எவனாலும் மற்றவர்களை முன்நின்று நேர் பாதையில் நடத்திச் செல்ல முடியாது.

மேற்கூறிய குணங்கள் படைத்தவர்களின் தலைமை யின் கீழ் இயங்கும் உலகில் அதிருப்தி மேலோங்கி அமைதி இழந்த நிலையையே காணமுடியும். உலகிற்கு மிகமிக முக்கியமாகத் தேவைப்படுவது நல்ல தரமான தலைவர் களேயாகும்.

பல்வேறு நாடுகளின் அரசர்களும் குடியரசுத் தலை வர்களும் சர்வாதிகாரிகளும் அவர்களோடு சேர்ந்த தலை சிறந்த அரசியல்வாதிகளும் ஒழுக்கத்தில் நெறி தவறாத வர்களாக உறுதியுடன் இருந்திருப்பார்களேயானால் உலக முழுமைக்குமே மாபெரும் நன்மையைச் செய்ய அவர்களால் முடிந்திருக்கும். அந்த நிலையில் உலகமே அமைதியும் ஆனந்தமும் நிரம்பி செல்வ வளத்தை அனுப வித்திருக்கும். ஆனால் இந்த உயர்மட்டத்திலுள்ள மனிதர்கள் வெறுப்பு, பொறாமை, அநீதி, அக்கிரமம் ஆகியவைகளுக்கு வளைந்து கொடுக்கும்போது உலகிற்கு அவர்களால் மிகப்பெரிய ஆபத்து விளைகிறது.

கொள்கையற்ற தந்திரமுள்ள ஒரு கெட்டிக்கார னிடம் தனது முழு அதிகாரத்தின் கீழ் அடங்கி இருக்கக் கூடிய ஒரு பரந்த சாம்ராஜ்யம் கிடைக்கப் பெற்று, அவன் திடீரென நயவஞ்சகம் கொண்ட மிருகமாக மாறினால் உலக முழுமைக்கும் அவன் அளவிடமுடியாத துன்பத்தை விளைவித்து கற்பனை செய்ய இயலாத அளவுக்கு நரகத் தையும் உண்டாக்குவான்.

மதம் பிடித்த ஒரு காட்டு மிருகம் ஆதரவின்றி உள்ள ஒரு சில மிருகங்களையே கொல்லும். ஆனால் கொள் கையில்லாத, தந்திரமுள்ள கெட்டிக்காரன் ஆணவம் கண்ணை மறைப்பதாலோ அல்லது நாட்டுப்பற்று வெறி யினாலோ பொறாமை, பேராசை, சூழ்ச்சி முதலியன நிறைந்த கெடுமதியாலோ சொர்க்க பூமியை நரகமாக்கி உலகையே அழித்து விடுகிறான்.

உலகுக்கு நாசத்தை விளைவிக்கும் கெடுமதி, சுயநலம், இரட்டை வேடம் ஆகிய குணங்களைப் பெற்ற தன்மை தான் இந்தக் காலத்து இராச தந்திரம்.

இருபதே ஆண்டு குறுகிய இடைவெளியில் இரண்டு பயங்கர உலக மகாயுத்தங்களை முன்பே கண்டோம். இந்த இரு மாபெரும் போர்களாலான அழிவின் பயனாய் பெரிய வல்லரசுகள் இப்போது என்ன செய்கின்றன? விஞ்ஞானத்தின் உதவிகொண்டு நாசத்தை விளைவிக்கும் ஆயுதங்கள், போர் விமானங்கள், டாங்குகள், வெடி குண்டுகள், அணுகுண்டுகள் ஆகியவைகளைக் கண்டு பிடித்து போர் முனை வீரர்கள் மீது தாக்குதல் நடத்து கின்றன. அதோடு நில்லாமல் ஆதரவற்ற நாட்டு மக்களைத் தாக்கிப் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்கள், பெண்கள், நோயாளிகள், கர்ப்பிணிகள், கன்னியர்கள், காளையர்கள், இளம் பெண்கள், குழந்தைகள் ஆகியோ ரையும் கொன்று குவிக்கின்றன.

மீண்டும் குடியேற முடியாத அளவுக்கு எத்தனையோ நகரங்களை அழிக்கின்றன. போரிடும் பகுதியில் மட்டு மன்று. போரில் ஈடுபடாத உலகின் மற்ற பாகங்களையும் அழிக்கின்றன. இத்தகைய நாச விளைவுகளைப் பற்றி ஒருவர் கூட வருத்தப்படவில்லை. மாறாக சில நாடுகள் நியாயம் இருந்தோ அல்லது நியாயம் இல்லாமலோ எதிரி களுக்கு அளவிலாப் பெரும் அழிவையும் நாசத்தையும் ஏற்படுத்திய செயலைக் குறித்துப் பெருமிதம் கொள்கின் றனர்.

இருபதாம் நூற்றாண்டின் முன்னணித் தலைவர் களின் மனப்போக்கு இத்தகைய நிலையில்தான் உள்ளது. வயதானவர்கள், கர்ப்பிணிகள், கன்னிப் பெண்கள், குழந்தைகள் ஆகியோரை இரத்த ஆறு பாய கொன்று குவித்து அவர்களுடைய வீடு, அடுக்களை, சொத்து முதலியவைகளை நாசம் செய்யும் இதுபோன்ற மிகக் கேவலமான போர் முறை—குறிப்பாக—இந்தியாவில் நடந்ததாக பண்டைய வரலாற்றில் காணோம்.

முற்காலத்தில் இந்தியாவில் போரிடும் இராணு வங்கள் போர்க் களத்தில் சந்தித்து சண்டை செய்யும், தோற்கடிக்கப்பட்ட இராணுவம் தனது தோல்வியை ஒப்புக்கொள்ளும். வெல்லப்பட்ட அரசன் சிற்றரச னாவான். அதோடு போர் முடியும்.

வெற்றி பெற்ற இராணுவத்தினர் மக்களைக் கொடு மைப்படுத்தியதே கிடையாது. மனிதாபிமானத்தோடு அவர்களிடம் ஆதரவு காட்டுவது வழக்கம். இதோடு ஒப்பிட்டால் அண்மையில் நடந்த போர்முறைகளைக் காட்டு மிராண்டித்தனம் என்று வர்ணிப்பதுதான் பொருந்தும்.

பழைய காலத்தில் ஓர் இந்தியப் போர் வீரன் ஒரு பெண்ணின் மீதோ அல்லது ஒரு குழந்தையின் மீதோ தனது ஆயுதத்தைப் பாய்ச்சியது இல்லை. ஒரு க்ஷத்

திரியப் போர் வீரன் தன் உயிரை வேண்டுமாயினும் துறப் பானே ஒழிய இதுபோன்ற கொடிய அவக்கேடான செயலைச் செய்ததே கிடையாது.

தற்போதுள்ள நவீன யுகத்தில் சூழ்ச்சியும், இராச தந்திரமும் நடத்திய வெட்கக்கேடான சேதியை நம் இந்திய வரலாற்றின் ஒரு பக்கத்தைப் புரட்டிப் பார்த் தாலே தெரியும். அது ஒன்றே உலகத் தலைவர்களை தங்களுக்குள்ள பொறுப்புகளையும், கடமைகளையும் பற்றி சிறிது நேரம் மௌனத்துடன் சிந்திக்கச் செய்து "இப்படியுமா!" என்று தம்மைத் தாமே வினவச் செய்யும்.

இந்தியாவில் ஒருவரோடு ஒருவர் போரிட்டுக்கொண்ட பல்வேறு மன்னர்களிடையே ஆங்கில ஆட்சி சமாதானத் தையும், ஒற்றுமையையும் நிலவச் செய்தது என்று வெகு வாகப் பேசப்பட்டது உண்டு.

இந்திய சுதந்திரப் போராட்டம் துவங்குவதற்கு முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முந்தியும் கூட பல்வேறு சமயத் தவரும் இனத்தவரும் ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் போல ஒன்றுபட்டு வாழ்ந்தனர். பிறகு "சுயராஜ்யம்" கேட்கும் கோரிக்கை வெளிப்படையாக எழுந்தது. இந்திய நாட்டிற்கு சுதந்திரம் தரும்படி ஆங்கிலேயரிடம் கேட்கப்பட்டது. பல்வேறு இனத்தவரும் ஒன்றுகூடியே இந்த கோரிக்கையை எழுப்பினர்.

ஆயிரத்துத்தொள்ளாயிரத்து பதினான்கில் முதல் உலக மகாயுத்தம் மூண்டது. ஆங்கில நாட்டு அரசியல் தலைவர்கள் சண்டையில் வெற்றி கிடைத்ததும் இந்தியா விற்கு சுதந்திரம் தருவதாக வாக்களித்து இந்தியாவை வலுக்கட்டாயமாக போரில் ஈடுபடுத்தினர். ஆயிரத்துத் தொள்ளாயிரத்து பதினெட்டில் போர் முடிந்தது.

இந்தியா கவனிப்பாரற்ற நிலைக்கு ஆளாகியது. சுயராஜ்யத்திற்குப் பதிலாக இந்திய நாட்டிற்கு "ரௌலட்

சட்டம்'' கிடைத்தது. (அதன்படி சந்தேகத்தின் பேரில் விசாரணை இல்லாமல் கால வரையறையின்றி எந்த ஒரு இந்தியனையும் கைது செய்து சிறையில் வைப்பதற்கு வகை செய்வதே இந்த சட்டம்.)

இதுதான் இந்தியா தனது எண்ணிறந்த போர் வீரர்கள், பொன், பொருள் ஆகியவற்றைப் போரில் கொடுத்து உதவியதற்குக் கிடைத்த பரிசு!

இதை எதிர்த்து பஞ்சாபிலுள்ள வயதுவந்த எல்லா இன மக்களும், ஆண் பெண் ஜாதி, வயது, இன பாகுபாடின்றி அமிர்தசரஸிலுள்ள ஜாலியன்வாலாபாக் என்ற பொது இடத்தில் அமைதியான முறையில் ஆங்கிலேயரின் அக்கிரமத்திற்கு எதிர்ப்பு தெரிவிக்க ஒன்று கூடினர்.

அப்போது ஈவு இரக்கமின்றி பலர் சுட்டுக் கொல்லப் பட்டனர். அதற்கு தப்பிப் பிழைத்தவர்களை மிருகங் களைப் போல, தெரு வழியே நான்கு கால் ஜீவன்களைப் போல கைகளை ஊன்றியபடி ஊர்ந்து செல்லச் செய் தனர்.

துப்பாக்கியின் சத்தம் ஓயாமற் போகவே உயிருக்குப் பயந்து கண் மூடித்தனமாக மிரண்டு ஓடிய மக்களில் பலர் அங்கிருந்த பாழுங் கிணற்றில் 'ஜலசமாதி' எய்தினர்.

குற்றம் புரிந்தோரைத் தண்டிப்பதற்குப் பதிலாக நீதியைக் கடைப்பிடிக்கத் தவறிய அதிகாரிகள் என்ற குற்றச்சாட்டின் பேரில் ஆங்கில சர்க்கார் அவர்களினத்து அதிகாரிகளை இங்கிலாந்துக்கு மிகவும் பத்திரமாக கப்ப லேற்றி விட்டனர். இந்த நிகழ்ச்சி காந்திஜியை சுதந்திரக் காலத்திற்குக் கொணர்ந்தது!

அவர் ஒத்துழையாமை இயக்கத்தைத் துவக்கினார். அதற்கு இந்தியாவிலிருந்த பல்வேறு இனத்தவரும் மிகவும் உற்சாகத்துடன் ஆதரவு காட்டினர்.

''ஆங்கிலேய அரசியல் தந்திரம்'' சுயநலம் காரணமாக ''பிரித்தாளும் கொள்கை''யை மேற்கொண்டது. அந்த சூழ்ச்சியை விடாப்பிடியாக கடைப்பிடிப்பதில் கொஞ்சமும் தயக்கம் காட்டவில்லை. அதன் பலன் அவர்களுக்கு அமோக வெற்றியைத் தர ஆரம்பித்தது,

இந்துக்கள், முஸ்லீம்கள், சீக்கியர்கள் ஆகியோரிடம் ஒற்றுமை குலைந்து ஒருவருக்கொருவர் எதிரிகளாக மாறினர். நியாயம் இன்னது என்று அறியாத மதவெறி பிடித்த அப்பாவி மக்கள் தங்களுடைய சமயத் தலைவர் களையும் போதகர்களையுமே தங்களுக்குத் தக்க வழி காட்டிகள் என நம்பினர்.

ஆங்கில சர்வாதிகாரிகள் மதத் துவேஷக் கனலை மிகவும் சாமர்த்தியமாக வெளியில் தெரியாதபடி தூண்டி விட்டனர். இன வெறிக் கலவரங்கள் இந்தியாவின் இனிய சூழ்நிலையை இருள் கவ்வச் செய்தன!

ஒன்று சேர்ந்து எழுப்பிய சுதந்திரக் குரலை முஸ்லிம்கள் பிரித்து தனி குரல் எழுப்பினர்.

மாபெரும் சுதந்திரப் போராட்டத்தில் இந்தியர்கள் அனைவருமே—இந்துக்கள், முஸ்லிம்கள், சீக்கியர்கள் (அவர்கள் ஆன்மா சாந்தியடையட்டும்) பலரும் மலர்ந்த முகத்துடன் தங்கள் உயிரையே தியாகம் செய்தார்கள்· சிறைச்சாலைகளில் பலர் இறந்தார்கள். மனிதாபிமானம் அற்ற கொடிய சித்ரவதைகளுக்கும் தீராத நோய்களுக்கும் பலர் உட்பட்டனர்.

சுதந்திரப் போராட்டம் இடைவிடாது நடந்து கொண் டிருந்தது. ஆங்கில ஆட்சியாளர்கள் அதைப்பற்றி சிறி தேனும் கவலை கொள்ளவில்லை,

மீண்டும் ஆயிரத்துத் தொள்ளாயிரத்து முப்பத் தொன்பதில் இரண்டாவது உலக யுத்தம் மூண்டது, ஐரோப்பிய நாடுகளிடையே ஏற்பட்ட விரோதத்தில் பங்கு

பெற விரும்பாத நிலையில் இந்தியா இருந்தாலும போருக்கான வீரர்களும், பொன்னும் பொருளும் உதவவேண்டிய சூழ்நிலைக்கு பலவந்தமாக ஆளாக்கப்பட்டது! ஆயிரத்துத் தொள்ளாயிரத்து நாற்பத்தைந்தில் இந்த மகாயுத்தம் முடிந்தது. ஆங்கில சர்வாதிகாரத்திற்கு இந்தியாவைவிட்டு உடனேயே போய் விட வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டது. இந்தியா சுதந்திர நாடாயிற்று!

அவ்வாறு இந்தியாவை விட்டு விலகும்போது ஆங்கில அதிகாரிகள் கையாண்ட சில தந்திர முறைகளில் வெற்றி பெற்றவர்களாய் நாட்டை 'இந்துஸ்தான்' 'பாகிஸ்தான்' என இரண்டு கூறாக்கிச் சென்றார்கள்.

.இந்தியாவை இவ்வாறு பிரிப்பதற்கு மகாத்மாகாந்தி பெருத்த எதிர்ப்பைத் தெரிவித்தார். ஆங்கிலேயரை மேற்கொண்டும் நாட்டில் விட்டு வைத்தால் இதைவிட பெரிய தீங்குகள் ஏற்படக்கூடும் என்ற உண்மையை ஊகித்த இந்தியத் தலைவர்கள் அரைகுறை மனதுடன் இந்தப் பிரிவினைக்கு ஒத்துக்கொண்டார்கள். இது நடந்தது ஆயிரத்துத் தொள்ளாயிரத்து நாற்பத்தேழில்!

இந்திய மண்ணை விட்டு வெளியேறுவதற்கு முன்னர் ஆங்கிலேயர்கள் அவர்களுடைய சொந்த நாட்டவரின் பாதுகாப்புக்கான முன்னேற்பாடுகளைச் செய்வதில் மிகுந்த அக்கறை செலுத்தினார்களேயொழிய புதிதாகக் கூறு போடப்பட்ட இரு வேறு நாடுகளில் இருந்த சிறுபான்மையினரின் உயிருக்கும் உடைமைகளுக்கும் பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளைச் செய்து தருவதில் அக்கறை காட்டவில்லை— ஏன்?

இதை வேண்டுமென்றே செய்தார்கள் என்று கூடச் சொல்லலாம். பொறுப்பான பதவியிலிருந்த ஆங்கிலேய அதிகாரிகள் இரு பிரிவினரோடும் கூடவே இருந்து கலவரத்தைத் தூண்டிவிட்டு விட்ட பிறகுதான் நாட்டை

விட்டு வெளியேறினார்கள் என்று கூட அப்போது வெளிப் படையாகக் குற்றம் சாட்டப்பட்டது.

அது ஒரு புறமிருக்க மிகக் கேவலமான மனிதாபிமான மற்ற கொடுமைகளும், இரத்த ஆறு ஓடிய கோரக் கொலைச் சம்பவங்களும் நாட்டில் தலை விரித்தாடின.

கொலை, கொள்ளை, கற்பழிப்பு, பலாத்காரம், மான பங்கம் போன்ற சம்பவங்களை விவரமாகச் சொல்வ தென்றால் நா கூசுகிறது! அதைப் பற்றி இங்கே எழுதுவ தென்றால் கைகள் நடுங்குகின்றன. இரு நாடுகளின் எல்லை யோரங்களில் மதவெறி பேயாட்சி புரிந்தது.அவர்கள் செய் யும் செயல்கள் நியாயமானது தானாஎன்று மகாத்மாகாந்தி குரலெடுத்து இந்திய மக்களுக்கு விடுத்த அறை கூவலுக்குப் பின்னரே கலகம் தணிந்தது. அவர் அவ்வாறு செய்யாம லிருந்திருந்தால் பல இலட்சம் இந்துக்களும் சீக்கியர்களும் ஏற்கனவே கொல்லப்பட்டார்கள் என்ற காரணத்துக் காக இந்துஸ்தானில் இருந்த நான்கு கோடி முஸ்லீம்கள் இருந்த இடந்தெரியாமல் பலியிடப்பட்டு இருப்பார்கள்!

தனக்கே உரித்தான நிகரற்ற இமாலய முயற்சியால் காந்திஜீ வெற்றி கண்டார். ஆயினும் இதற்கு ஈடாக தனது உயிரையே பணயமாக்கிக் கொண்டார்.

மேலே விவரமாக விளக்கி எழுதப்பட்ட கொடிய பயங்கர நிகழ்ச்சிகளைப் படித்தோம். எதிரிகளின் மேல் ஏற்பட்ட விரோதம், குரோதம் காரணமாக நீதிச் சாத் திரத்தில் கூறப்பட்ட போதனைகளையும், தர்மத்தையும் மறந்து தங்களுடைய சொந்தத்தின் அல்லது தேசத்தின் சுயநலத்தில் அக்கறை கொண்ட, பொறுப்பற்ற தேசத் தலைவர்களும், அரசியல் வாதிகளும் எந்த அளவுக்குத் துணிகிறார்கள் என்பதையே இவைகள் காட்டுகின்றன. உண்மையைச் சொல்வோமானால் "மனிதன் மிருகமாகும் போது மிருகத்தைவிடக் கேவலமானவனாகிறான்."

முடிவாக நமது கல்விமுறை, பண்பாடு ஆகியவை பற்றிப் பார்ப்போம். இன்றைய மனிதன் தன்னை 'படித்தவன்' என்றும், 'நாகரிகமானவன்' எனவும் சொல்லிக் கொள்கிறான். தனது மூதாதையர்களைக் காட்டு மிராண்டிகள் என்று எண்ணுகின்றான். தான் விஞ்ஞானத்தில் முன்னேறி விட்டதாகவும், மற்றும் பல நூதன கண்டுபிடிப்புகளைச் செய்து சாதித்து விட்ட தாகவும் நினைக்கிறான்.

உண்மையில் அவன் எந்த அளவில் இருக்கிறான் என்று பார்ப்போம்.

பல இலட்சம் மக்கள் ஒரே இடத்தில் வாழக்கூடிய மாபெரும் நகரங்களை உருவாக்கியது என்னவோ உண்மை!

சாலைகளுக்குத் தார்போட்டு விட்டார்கள்! இரயில்கள், டிராம்கள், மோட்டார் கார்கள்—ஏன் ஆகாய விமானங்கள் ஆகியவையெல்லாம் கண்டு பிடித்து காலத்தையும் தூரத்தையும் வென்று விட்டார்கள்.

தந்தி, தொலைபேசி முதலியவை கண்டு பிடிக்கப் பட்ட பிறகு உலகின் எந்த பாகத்திலிருந்தும், யாரோடும் சுலபமாகத் தொடர்புகொள்ள முடிகிறது. மருத்துவ சாத்திரத்தில் அரிய மருத்துவ முறைகளைக் கண்டுபிடித்து மனித வாழ்க்கையின் சராசரி வயதின் அளவை உயர்த்தி விட்டார்கள். விவசாய விளைபொருள் உற்பத்தியில் தரத்தையும் விளைச்சலையும் அதிகரித்து விட்டார்கள்.

மிக நேர்த்தியான ஆடைகளையும், தினசரி தேவைக் கான பாத்திரம் பண்டங்களையும் மக்களுக்கு வழங்க இராட்சத இயந்திரங்களைய்ும், தொழிற்சாலைகளையும் நாடெங்கிலும் நிறுவிவிட்டார்கள்.

அதன் கூடவே இயந்திரத் துப்பாக்கிகள், நெடுந் தூரத்துக்குச் சுடும் பீரங்கிகள், டாங்கிகள், அணு

குண்டுகள், எரிவாயு குண்டுகள் வரையுள்ள பல தரப்பட்ட அழிவுக்கான ஆயுதங்களையும் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

இவைகளையெல்லாம் பெற்ற பிறகாவது மனிதன் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்கிறானா?

சந்தோஷத்துக்கான வசதிகளைத் தேடித் தனது வாழ்நாளையெல்லாம் செலவழித்த பிறகும் உண்மையான மகிழ்ச்சி எப்போதும்போல வெகு தூரத்திலேயே இருக்கிறது. புறத்தே கிடைக்கும் அனுபவங்களால் ஏற்படும் இன்பம் எவ்வளவு பெரிதானாலும் அது ஒரு மனிதனுக்கு உண்மையான மன மகிழ்ச்சியைத் தராது!

இதையொட்டியேதான் இந்தியாவில் பழைய காலத்தில் மாபெரும் மன்னர்களும், உண்மையுடன் கூடிய நிரந்தரமான ஆனந்தத்தைப் பெற வேண்டி தங்கள் கடைசி காலத்தில் அரசபோகங்களைத் துறந்து சென்றார்கள்.

ஒருவன் தன்னுடைய மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்தி, உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி முடிவான பேருண்மையை நேருக்கு நேர் கண்டால் பேரானந்தத்தைப் பெற முடியும்.

ஆனால் இன்றைய மனிதன் தன்னுடைய உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகி மன அமைதி அடைவதற்கான உண்மையை அறவே மறந்து போனான். தற்காலத்திய அரசனோ, சக்கரவர்த்தியோ ஒரு பெண்ணுக்காக அரியணையைத் துறக்கிறான். இதே செயலை அவன் நிரந்தரமான அமைதியையும், ஆனந்தத்தையும் பெறுவதற்காகத் துணிந்து செய்யமாட்டான்.

கிடைத்ததைச் சுருட்டுதல், நயவஞ்சகம், சுயநலம், நாணயமற்ற தன்மை, புறம்பேசுதல், பொய் பேசுதல், சோரம் போதல், அயோக்கியத்தனம், கணக்கில் காட்டாத பணம் சேர்த்தல் போன்ற குணாதிசயங்களே உலகின் தற்போதைய சராசரி ஆண் பெண் இரு பாலாரிடையேயும் பெரிதும் காணப்படுகின்றன.

"சாப்பிடு— குடி— குஷியாக இரு!" என்பதுவே அவனுடைய முழக்கம். ஆசைப்படுவதையெல்லாம் அனுப விப்பதைத் தவிர வேறு உயரிய குறிக்கோளே அவனுக்குக் கிடையாது.

"நீதி நூல்" அவனுக்கு மூடி முத்திரையிடப்பட்ட புத்தகமாகிவிட்டது. பல விஷயங்களில் அவன் மிருகத்தை விடக் கேவலமாகி விட்டான். புதிய வசதிகள் அவனை மெத்தனமாக்கி இரண்டுங்கெட்டானாக ஆக்கிவிட்டன. எதையும் தாங்கும் சக்தியையும், தன்னடக்கத்தையும் இழந்து விட்டான்.

துன்பங்கள் வந்தாலும், நோய் வாய்ப்பட்டாலும் தாங்க முடிவதில்லை. நன்றாக உண்டு, உடை உடுத்தி வாழ்ந்தாலும் தனது மனோ உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையா யிருக்கும் காரணத்தால் எவ்வளவு பொருளாதார வசதி களிருந்தும் அவன் நிம்மதியிழந்து அவதிப்படுகிறான்.

முன்னர் கூறியது போல தூய்மை, சாந்தம், பெருந் தன்மை, செல்வச் செழிப்பு, மகிழ்ச்சி ஆகியவைகளை ஒரு மனிதன் பெறக்கூடிய வகையில் கல்வி, கலா சாரம் ஆகியவற்றின் குறிக்கோள்கள் இருத்தல் வேண்டும்.

இவைகள் இரண்டுமே இதைச் செய்யத் தவறுமே யானால் மனிதகுலத்தை பாவம், கர்மம், சுயநலம், சஞ்சலம் ஆகியவை பற்றிக் கொள்ளும். அதற்குக் காரணம் கல்வி, சமுதாய அமைப்பு ஆகியவற்றின் குறிக் கோள்கள் சரியானபடி இல்லாமல் இருப்பதுதான். அவை களில் கோளாறு இருக்கிறது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

உண்மையான கல்விமுறையும், சமுதாய அமைப்பும் ஒரு மனிதனுக்கு, நல்லது எது? கெட்டது எது, என்பதை உணரக்கூடிய நிலைக்கு ஆளாக்கி எத்தகைய தடங்கல்கள் ஏற்பட்டாலும் அவைகளைப் பொருட்படுத்தாது நேர்மை

ஒன்றையே கடைப் பிடிக்கும் மனோதிடத்தையும் அறிவுத் திறனையும் வளர்ப்பதாக இருக்கவேண்டும்.

சுருங்கக்கூறின் நேர்மை, நீதி சாத்திரம், ஆகிய இரண்டையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு மனிதகுல நடைமுறை அமைதல் வேண்டும். அவ்வாறு அமைந்தால் தொடர்ந்து வரும் இரவும், பகலும் உலக அமைதியிலும், இன்பமும் வளமும் நிரம்பிய மனிதாபிமானத்திலும் நிம்மதியாக நீளும்.

ஆகையினால் உலக நாடுகள் பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும் நற்பண்புகளை வளர்க்க மிகுந்த அக்கறை செலுத்த வேண்டும்.

ஒரு பொதுவான "நன்னடத்தைச் சட்ட விதிமுறையை" ஏற்படுத்திக் கண்டிப்பாக அவைகளைப் பின்பற்றச் செய்ய வேண்டும். இதுவே மிகவும் எளிதான, திறமையாகச் செயல்படக்கூடிய சீர்திருத்தப் பணியாகும்.

இதனால் வருங்கால சந்ததியரான ஆணும் பெண்ணும் சரியான முறையில் பயிற்சி பெறும் வாய்ப்பைப் பெறுகின்றனர். தற்கால மனிதனால் தவறாகப் புகுத்தப்பட்டு நடைமுறையில் வந்து விட்ட குற்றங்குறைகளும் திருத்தப்பட்டு விடும்.

3. பிரம்மச்சரிய விரதம்

பிரம்மச்சரிய விரதத்தைப் பற்றி "சாந்தி, சக்தி, நீண்ட ஆயுள்" என்ற தலைப்பிலான புத்தகத்தில விவரமாகவும், விஞ்ஞான நுணுக்கத்துடனும் எழுதியுள்ளேன். இதைப்பற்றி அக்கறையுள்ளவர்களும், அதற்கு இசைந்து வரும் முறைகளைப் பின்பற்ற விரும்புபவர்களும் அந்த புத்தகத்தைப் படித்து பயன் பெறலாம்.

இந்த இடத்தில் பிரம்மச்சரியத்தின் அவசியத்தைப் பற்றி மட்டும் எழுத விரும்புகிறேன்.

பிரம்மச்சரியம் சமய நெறி வழி முறைகளில் முக்கியமான அங்கம் வகிக்கிறது. மனத்தைச் சிதறவிடாமல் ஒன்றின் கண் நிற்கச் செய்யும் பயிற்சியைப் பயில இது மிக முக்கியமானதாகும்.

இது இல்லாமல் மன ஒருமைப்பாடு பெறுவதென்பது இயலாது. இன்றைய நாட்களில் இது அலட்சியத்துடன் அறவே புறக்கணிக்கப்பட்டு இந்த யுகத்தில் மறைந்து மறந்துபோன ஒன்றாகிவிட்டது.

ஒருவன் பொய் சொல்லித் தப்பிக்கலாம். இரகசியமாகக் கொலை செய்தும் தப்பிக்கலாம்.

ஆனால் மறைமுகமாக, வழி தவறிய முறையில் விந்து நஷ்டத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் அதைத் தொடர்ந்து

தனக்கு ஏற்பட்டுள்ள உடல், உள்ளம் ஆகியவற்றின் வலிமையின் இழப்பிலிருந்து அவன் மீளமுடியாது.

யோகப் பயிற்சியில் முழுமையை அடைய விரும்புபவர்களுக்கும், மனத்தை ஒரு முகப்படுத்துவதில் உயரிய நிலையைப் பெற விரும்புபவர்களுக்கும் கடுமையான பிரம்மச்சரிய விரதம் இன்றியமையாததாகிறது.

மன ஒருமைப்பாடும் விந்து சக்தியும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையன!

ஆசைகளை அனுபவிக்கும் எல்லா புலன்களின் செயல்களிலும் வயது வந்த ஒருவனிடம் காம இச்சையே மிகவும் உக்கிரமாகவும், வீரியத்துடனும் நிலை கொண்டிருக்கும்.

காம இச்சையில் ஈடுபடும் ஒவ்வொரு முறைக்குப் பிறகும் உடல் கட்டுக் கோப்பைக் குலைக்கிறது. உடல், மனம் ஆகிய வலிமையை வெகுவாகக் குன்றச் செய்கிறது.

உருவகத்தோடு அதை விளக்க வேண்டுமெனில் அதை சிவமும் சக்தியும் ஒன்றாக இணையும் தன்மைக்கு ஒப்பிடலாம்.

சூக்கும வடிவில் ஏற்படும் இதே வகையான சங்கமத்திற்குத்தான் “பேரின்ப சமாதி நிலை” என்று பெயர்.

உடல் வன்மைக்கு ஒரு பொருட்டாக இருப்பது இந்த விந்து சக்திதான். மனமும் இதயமும் தூய்மையும் வலிமையும் பெறவும் மனதை தூய்மையாக்குவதின் மூலம் பக்குவப்படுத்தி ஒரு நிலைக்குக் கொண்டு வரவும், இந்த சக்தியை நெறிப்படுத்தி “ஓஜா சக்தி” என்றழைக்கப்படும் மாபெரும் மனோ சக்தியாக மாற்றியமைக்க வேண்டும்.

இந்த சக்தியை ஒருவன் சேமிக்கத் தவறினால், அவனால் முழுமையான ஒருமைப்பாட்டு நிலையை அடைய முடியாது.

பெருமையோடு கூடிய புகழும் உன்னதமாக வெளிப் படும் திறமையும் ஒருவனுக்குத் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ கைவரப் பெறுவது கண்டிப்பான பிரம்மச்சரிய விரதத்தை கடைப் பிடிப்பவனுக்கு மட்டும்தான்!

ஒவ்வொரு முறை உடலுறவின் போதும் நேரிடும் சக்தியின் இழப்பு ஈடு செய்ய முடியாத ஒன்று!

இருபத்து நான்கு மணி நேரக் கடின மூளை வேலையினாலும், எழுபத்திரண்டு மணி நேர கடும் உழைப் பினாலும் விரயமாகும் சக்திக்கு ஒப்பானது ஒரு முறை உடலுறவினால் வீணாகும் சக்தி.

காம இச்சைக்கு அடிமையாகும் ஒரு ஆணோ பெண்ணோ மன ஒருமைப்பாட்டை எய்துவது துர்லபம், மன நிம்மதியைப் பெறுவதும் கடினம். அவனோ அவளோ சலனமடையும் மனத்தின் தன்மையினால் அவதி யுற்று நேர்மை தவறியவர்களாயும், கோழைகளாகவும் மாறவேண்டிய நிலைக்கு ஆளாவார்கள்.

எண்ணம், சொல், செயல் ஆகிய மூன்றிலும் எவன் ஒருவன் பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப் பிடிக்கிறானோ அவன் உச்சிகால சூரியனைப் போல் பிரகாசித்து அற்புத சக்திகளைப் படைத்தவனாகிறான்.

அத்தகைய மனிதனின் ஒவ்வொரு சொல்லுக்கும் செயலுக்கும் நல்ல செல்வாக்கும் பலனும் ஏற்படும். இன்று உலகிற்கு ஆதாரமாக விளங்குபவர்கள் உண்மையிலேயே பிரம்மச்சாரிகள்தான்.

உடல் சம்பந்தத்தினால் ஏற்படும் விந்து நாசத் தினால், உடல் நாசம், இளமையில் இறப்பு ஆகியவை நேரிடுகின்றன.

இந்த சக்தி எவ்வளவுக் கெவ்வளவு வீணடிக்கப் படுகிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு வாழ்க்கையின் ஆயுள் குறைக்கப்படுகிறது.

கடுமையான பிரம்மச்சரிய விரதத்தைக் கடைப் பிடிப்பவன் நீண்ட ஆயுளோடு, உடல் வன்மையும் மனோ வலிமையும் பெற்று வாழ்கிறான். சாதாரண மனிதனுக்கு சீக்கிரத்தில் குணமடையாத வியாதிகள் ஒரு பிரம்மச்சாரிக்கு வந்தால் வெகு இலகுவில் குணமடைந்து விடும்.

உண்பது, பருகுவது, பேசுவது, நடப்பது, யோசிப்பது போன்ற உடலுக்கும் மனதிற்குமான வேலைகளினால், "ஓஜஸ் சக்தி" என்னும் உன்னதமான மனோசக்தியையே பெரிதும் இழக்கப் பண்ணுகிறது. உடல், மனம் ஆகியவைகளின் வேலைகளினால் விரயமாக்கப்படும் அளவை விட மிக அதிக அளவிலே வலிமையின் சாரத்தைப் பிழிந்தெடுப்பது உடலுறவின் போதுதான்.

இந்த சக்தியின் இழப்பு என்றால் ஒருவனுடைய வாழ்க்கையின் செழிப்பு நீண்ட ஆயுள் ஆகியவை குறைந்து போகின்றது என்பது பொருள்.

உடலும் மனமும் பல வகையிலும் வனப்பும் வலிமையும் பெற்று வளர்வதற்கு, விந்து சக்தியைச் சேமிதது அதனை "ஓஜஸ் சக்தி"யாக மாற்றியமைத்துக் கொள்வதே சரியான வழியாகும். விந்து சக்தியைச் சேமித்துக் காப்பாற்றாமல் வீணடித்தால் ஒருவன் உடல் வனப்பையும் மனோ வலிமையையும் நல்ல குணங்களையும் இழந்து விடுகிறான். அத்தகைய மனிதன் அவனது வாழ்க்கையின் உண்மையான குறிக்கோளையும் அதன் பயனையும் அடைய முடியாமல் மிக மிக பரிதாபத்துக் குரியவனாகிறான்.

தம் வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமும், வளமையும் மகிழ்ச்சியும் பெற்று மன நிம்மதியுடன் வாழ விரும்புபவர்கள் பிரம்மச்சரிய விரதத்தைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலமே சாந்தியைப் பெற முடியும்.

நன்மையும் பெருமையையும் பெறுவதற்கு இதைவிட வேறு வழி கிடையாது!

உடலுறவு, மனம் உடல் ஆகியவற்றின் சக்திகளை சிதற அடித்து `ஒருவன் ஆன்மீக உயர்வைப் பெறுவதற்கான நெறியைக் கடைப்பிடிப்பதற்குத் தேவையான விடா முயற்சியோடு கூடிய கடின உழைப்பை மேற்கொள்வதற்கான திறனை இழக்கச் செய்கிறது.

அகில உலக ரீதியில் மனதிற்குப் பிடிபடாத மிகக் கடினமான பிரச்னைகளையும், சக்திகளையும் அறிந்து புரிந்து கொள்வதற்கு கூரிய மதியும், ஒரு முகப்படுத்தப் பட்ட மனமும் மனோ வலிமையும் மிக மிக முக்கியம்.

திடமான பிரம்மச்சரிய விரதத்தை மேற்கொள்வதே இந்த நல்லியல்புகளைப் பெறுவதற்கான விசாலமான அரச பாட்டையாகும்.

ஒருவன் எண்ணத்தாலும், பேச்சாலும் செயலாலும் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் இடைவிடாது பிரம்மச்சரிய விரதத்தைக் கடைப்பிடித்தானானால் மனம், புலன்கள் ஆகியவற்றினால் மறைந்திருக்கும் அதி நுட்பமான உன்னத சக்திகளை வளர்த்துக் கொள்கிறான்.

மனத்தூய்மையும் மன ஒருமைப்பாடும் தானாகவே கிடைத்து விடுகிறது! அதன் பின்தான் அவனுக்கு அகக் கண் எனப்படும் ஆறாவது புலன் அறிவு தோன்றுகிறது.

அதன் மூலம் அவனுக்கு இதுவரை புரியாத, புத்தி கூர்மைக்கும் பிடிபடாமல் நழுவக் கூடிய உயரிய ஆன்மீக தத்துவங்களைப் புரிந்து கொண்டு அதனைச் சுலபமாகக் கடைப்பிடிக்க ஏதுவாகிறது.

இளமையையும், வலிமையையும் வனப்பையும் இழக்காமல் சுதந்திரமாக வாழ ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் முயல்கிறான்.

பிரம்மச்சரியம் இவைகளை எளிதில் கிட்டச் செய்கிறது.

மேலும் அது எல்லா வகையான நோய்கள், தீங்குகள் பலவீனங்கள் ஆகியவற்றை அழிக்கவும் உதவுகிறது.

பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப் பிடிப்பதால் கொடுமைகளும் தீமைகளும் அணுகாவண்ணம் தம்மை—தங்களுடைய பொருட்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளக்கூடிய சக்தியைப் பெற முடிகிறது. எவ்வளவோ நற்பண்புகளைப் பெற்றிருந்தும் நூற்றுக்கணக்கான யோகிகளும், அருளாளர்களும் கூட பிரம்மச்சரிய விரதம் தவறிய காரணத்தால் அவதிக்குள்ளாவதைப் பார்க்கிறோம்.

ஏனெனில் உடலுறவு ஆணையும் பெண்ணையும் பாச பந்தத்தில் சிக்க வைக்கிறது. தொடர்ந்து மயக்கத்தால், தான் தனது என்கிற தன்னலத்தை ஏற்படுத்தி பொருளீட்டும் ஆசைக்குக் கொண்டு வருகிறது.

பெண்ணாசையும் பொன்னாசையும் சேர்ந்ததுதான் வாழ்க்கை! (உலகப்பற்று)

இதுவே கடைசியாக நரகம் என்பதுவும்! இவைகளிடம் ஏற்படும் பற்று மீள முடியாத பிணைப்பையும், துன்பத்தையும் கொண்டு சேர்க்கிறது.

பொன்னாசைக்கு முதல் காரணம் காம இச்சை.

அதே பொன்னாசை உலக பந்தத்தில் சிக்க வைக்கிறது. சொல்லொணாத் துன்பங்களுக்கு உட்படுத்துகிறது.

குறைந்த சத்துள்ள எளிய உணவுக்கு அல்லலுறும் ஏழ்மையில் தவிக்கும் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் பிரம்மச்சரிய விரதம் ஒரு வரப் பிரசாதம்.

சத்துள்ள உணவும் பானமும் உட்கொள்ளக்கூடிய வசதி படைத்த ஒரு பணக்காரன் உடலுறவினால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்திலிருந்து ஓரளவு தப்ப முடியும்.

ஆனால் ஒரு ஏழையை அது சொல்லொணாத் துயரத்திற்கு ஆளாக்குகிறது. அவனது உடலும் மனமும் தாங்கொணாத அதிர்ச்சிக்கு உட்படுகிறது. இவர்கள் பொதுவாக வலுவிழந்தவர்களாகவும், கோழைகளாகவும், நிர்மூடர்களாகவும் இருக்க நேரிடுகிறது.

மட்டரகமான இழிந்த வாழ்க்கைக்கு இரையாகிறார்கள்.

ஏழ்மையிலுள்ள இத்தகைய ஆண்களும் பெண்களும் பிரம்மச்சரியத்தின் இன்றியமையாமையையும் அதைக் கடைப் பிடிப்பதனாலுண்டாகும் மதிப்பையும் புரிந்து கொண்டு அதன்படி வாழ்ந்தார்களானால் அவர்களுக்குள்ள வசதியற்ற சூழ்நிலையிலும் ஏழ்மையிலிருந்து விடுதலை பெற்று தங்கள் வாழ்க்கையைச் சீராக்கிக் கொள்ளும் போராட்டத்தில் வெற்றி வாய்ப்புக்கு வலிமை கிட்டிவிடும்.

பூரணமான பிரம்மச்சரிய விரதம் ஒருவனிடத்தில் அளவற்ற ஆரோக்கியத்தையும், மனோ பலத்தையும் கொண்டு சேர்க்கிறது. அதனால் திட வைராக்கியம், துணிவு, எதையும் தாங்கும் சகிப்புத் தன்மை, நற்பண்புகள் ஆகியவையும் அவனுக்கு வந்து விடுகின்றன.

ஆத்ம பலத்தை எத்தகைய உலகாயத சக்தியாலும் எதிர்க்க முடியாது. எந்த உலகாயத சக்தியும் ஆன்மீக பலத்துடன் போட்டி போடவும் முடியாது!

கண்டிப்பான பிரம்மச்சரிய விரதத்தைக் கடைப் பிடிப்பவன் விரைவில் தன் ஆன்மாவில் நிலைத்து நிற்கும் திறனைப் பெறுகிறான். ஆன்ம சக்தியாகவே மாறி விடுகிறான். ஆன்மாவாகவே அவன் உயர்ந்து விடுகிறான்.

ஒரு தேசத்திலோ அல்லது உலகத்திலோ இத்தகைய ஆன்மீக உயர்வு பெற்ற ஆண்களும் பெண்களும் நிரம்பி

யிருந்தால் எல்லாத் துறைகளிலும் அது வளம் பெற்றே யாக வேண்டிய கட்டாய நிலைக்கு ஆளாகிறது!

உலக சமாதானம், சுதந்திர சமுதாயம், தனிமனித வளம் ஆகிய எல்லாவற்றுக்குமே கண்டிப்பான பிரம்மச் சரியம் இன்றியமையாத ஒன்று என்றே சொல்லலாம்.

பயம், காமம், கோபம், வெறுப்பு போன்றவைகள் வியாதியின் முன்னோடிகளாகவும் சாவுக்கு பறைய றையும் தூதுவர்களாகவும் விளங்குபவைகள்.

அதிர்ச்சி தரும் இத்தகைய கொடிய உணர்ச்சிகள் மனிதனின் உடலமைப்பில் எதிர்மாறான விளைவுகளை உண்டாக்குகின்றன.

குரூர சுபாவங்கள் படைத்த மனோ நிலையினாலும் இரத்த நாளங்கள் வெடித்து விடக்கூடிய கொதிப்பை உண்டாக்கும் உணர்ச்சிகளினாலும் மூளையிலும், உடலிலும் இரசாயன மாற்றங்கள் உண்டாகி தூய்மை யான இரத்த நாளங்களில் விஷக்கலப்பை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

காமத்தைப் போன்ற தகிப்பு நெருப்புக்குக்கூடக் கிடையாது! நெருப்பு ஒருவனை இங்கு மட்டும்தான் எரிக்கிறது.

ஆனால் காமச் சுடர் இங்கு மட்டுமின்றி இதற்குப் பிறகும் எரிக்கக்கூடிய சக்தியைப் பெற்றுள்ளது. உலகத் திலுள்ள அத்தனை பாபச் செயல்களிலும் மிக வேதனையும் ஆபத்தும் நிறைந்தது காமாந்தகாரம்.

காமத்தில் சிக்குண்டவன் ஆதரவின்றி பொலிவையும் களையையும் இழந்து துன்பத்திற்கும் வேதனைக்கும் ஆளாகிறான்.

ஆண் பெண் உறவுக்குப் பின்னர் உடலிலும் மனத் திலும் அதிர்ச்சிகள் உண்டாகி உடற்கட்டுக் கோப்பை நிலைகுலையச் செய்து நாசப்படுத்தி விடுகின்றது.

நம் உடல் ஒவ்வொரு முறை கட்டுக் கடங்காத மனோ உணர்ச்சிகளுக்கு ஆளாகும் போதும், பல கோடிக் கணக்கான சிகப்பு இரத்த அணுக்கள் கொல்லப் படுகின்றன.

ஒவ்வொரு நாளும் இத்தகைய கொடிய மனோ உணர்ச்சிகளுக்கு நம் உடல் ஆளாக்கப் பட்டால் அதன் விளைவுகள் கொடிய வியாதிகளும் அற்ப ஆயுசும் இறப்பும் ஆகும்.

உடலும் மனமும் சீரான நிலையில் இயங்கி ஆரோக்யத்துடனும்,நீண்ட ஆயுள் பெற்றும் வாழவேண்டு மானால் பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப் பிடிப்பது மிகவும் இன்றிமையாததாகிறது.

பிரம்மச்சரியத்தினால் ஒருவன் தெளிந்த அறிவைப் பெறுகிறான். தெளிந்த அறிவின் கூர்மையினால் நல்லது கெட்டது புரிகிறது. அது அவனை சுவர்க்க பூமிக்கான வழிக்கு ஒளி காட்டுகிறது.

எத்தகைய சூழ்நிலையிலும் அனைவரிடமும் அன்பு செலுத்துகிறான். சமுதாயம் முழுமைக்குமே அது பயன் படுகிறது. தனிமைக்கு அது துணை நிற்கிறது. மகிழ்ச்சிக்கு வழி காட்டியாகவும் ஒருவனுடைய வேதனையைத் தாங்கக் கூடிய கருவியாகவும், நண்பர்களிடத்தே ஓர் ஆபரண மாகவும், எதிரிகளிடமிருந்து தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் கேடயமாகவும் ஆகிறது.

சதா சர்வகாலமும் சிற்றின்பத்தில் ஈடுபடுவதால் மனித குலத்தின் பெரும் பகுதியினர் மிருகங்களை விட கேவலமாக வாழ்கிறார்கள். மிருகங்களைப் பார்த்தாவது அவர்கள் திருந்தினால் நல்லது!

மிருகங்கள், பறவைகள், ஊர்வன ஏன் மிக மிகக் கேவலமான புழு பூச்சிகள் கூட காம உறவுக்கு ஒரு

நியதியை வகுத்துக் கொண்டுள்ளன. இவ்வகை உயிரினங்களில் பெரும்பாலானவைகளில் உள்ள ஆணும் பெண்ணும் அதற்கான பருவகாலங்கள் தவிர மற்ற சமயங்களில் புணர்வதில்லை.

ஆனால் நுண்ணறிவும் பகுத்தறிவும், தன் இனத்திற்கு மட்டுமேயுள்ளது என்று மார்தட்டிக் கொள்ளும் மனிதன் இந்த வகையில் மிகவும் கேவலமாக இருக்கிறான்! இது மிகவும் வெட்கக் கேடு.

முடிவாகக் கூறப் போனால் உண்மையான உள் ஒளியைப் பெறுவதற்கு ஒருவன் கண்டிப்பாக பிரம்மச் சரியத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

அது இல்லாமல் ஒருவன் சமாதி நிலையை எய்த இயலாது!

"ஆன்மாவை அறிந்த நிலை" என்ற பிரம்ம ஞானத்தைப் பெறவும் இயலாது!

மனத்தின் அடியில் ஒளிந்திருக்கும் சிருஷ்டித் திறன் படைத்த பிரம்மாண்டமான சக்திகளைச் செயலாற்றலுக்குக் கொண்டு வர பிரம்மச்சரிய நியமம் மிகமிக அத்தியாவசியமாகிறது.

முதலில் ஒருவன் அதைச் செயலிலே கடைப் பிடிக்க வேண்டும். பின்னர் சொல்லிலும் எண்ணத்திலும் கடைப் பிடித்தல் வேண்டும். இதற்கு இமாலய முயற்சி தேவை. சந்தேகமே இல்லை! ஆயினும் மனோ திடமும், பொறுமையும், விடா முயற்சியும் இருந்தால் வெற்றி கிடைப்பது நிச்சயம்.

ஆரம்ப கட்டத்தில் பிரம்மச்சரியத்திற்குத் தேவையான சட்டதிட்டங்களைத் தவறாமல் பின்பற்ற வேண்டும். அதற்குத் தேவையான முன்னேற்பாடுகளைச் செய்து கொள்ளவேண்டும். ஒரு முழுமையான பரி பக்குவ

நிலைக்கு வந்து விட்ட பிறகு நிர்ப்பயமாக ஒருவன் எங்கு வேண்டுமானாலும் சென்று வரலாம்!

இளமையும் வசீகரமும் நிரம்பிய ஆண்கள் பெண் களிடையே சுமூகமாகப் பழகவும் பழகலாம்.

திருமணமானவர்கள் பிரம்மச்சரியத்தைப் பழகிப் பார்த்தால் அந்த நேரங்களில் அவர்கள் உடலில் வலிமை பெருகுவதையும் மனத்தில் தெம்பும் உறுதியும் தோன்று வதற்கான அறிகுறிகள் தென்படுவதையும் உணரமுடியும்.

அதே தம்பதிகள் மனம் போன போக்கில் உடலுறவில் உழலும் போது மேற்கூறியதற்கு நேர்மாறான முறையில் எத்தகு விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன என்பதையும் உணரலாமல்லவா?

ஒரு மனிதனுக்கு அவனது வாழ்வில் காம இச்சை யினால் ஏற்படும் இழப்பை விட பெரிய இழப்பு எதுவுமே இல்லை.

மனத்தை அடக்குதல்—மனத்தை நெறிப்படுத்தி நிலையான வழிக்குக் கொண்டு வந்து வாழும் வாழ்வை விட அதிக பயன் தருவது வேறொன்றுமே இல்லை!

இதுவே உண்மை!

4. உணவும் பானமும்

மனத்தை ஒரு நிலைப் படுத்தும் பயிற்சியில் உணவும் பானமும் முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது.

அரைவயிறு உண்பதினாலோ அல்லது வயிறு முட்டச் சாப்பிடுவதாலோ ஒருவன் தியானத்தில் உட்கார முடியாது. மனத்தை ஒரு நிலைப் படுத்தவும் இயலாது.

நாக்கின் சுவைக்கு அடிமையாக உள்ள ஒருவன் காம இச்சைக்கும் அடிமையாக இருப்பான். நாக்கிற்கும் பிறவி உறுப்புகளுக்கும் இடையில் மிக நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதே இதற்குக் காரணம்.

பிரம்மச்சரியத்தை கண்டிப்பாகப் பின்பற்ற விரும்பும் ஒருவன் அவனுடைய ஆகார நியமத்தில் முழுமையான கட்டுப்பாடு கொள்ள வேண்டும்.

பல பிரிவுகளைச் சார்ந்த மக்கள் உண்பதில் கண் மூடித்தனமான கொள்கைகளைக் கொண்டுள்ளனர்.

சிலர் காய்கறி உணவையே உட்கொள்ள வேண்டு மென வற்புறுத்துகின்றனர். அதே சமயத்தில் மற்றொரு சாரார் மாமிச உணவை உட்கொள்ளுவதற்கு தடை சொல்வதில்லை.

பொதுவாக நடப்பது என்னவென்றால் ஒரு குறிப் பிட்ட மதப்பிரிவின் ஆதிகர்த்தா காய்கறி உணவை உட்கொள்பவராக இருந்தால் அவர் காய்கறி உணவுக்

கான பிரசாரத்தைச் செய்கிறார். அவரது கொள்கையைப் பின்பற்றும் சீடர்களையும் காய்கறி உணவையே சாப்பிட வேண்டுமென்ற கட்டுப்பாட்டை விதிக்கின்றார்.

அதே மதத்தலைவர் மாமிச உணவுக்காரராக இருந்தால் தன் சீடர்கள் மீன், மாமிசம் போன்ற உணவுகளை சாப்பிடுவதற்கு அனுமதிக்கிறார். இத்தகைய கொள்கைகள் எப்படியும் ஒரு சார்புடையதாகவும் குறுகிய நோக்கமுடையதாகவுமுள்ளன.

பல்வேறு தட்ப வெட்ப நிலைகளில் வாழும் வித்தியாசமான மக்கட் பிரிவினர் எல்லோரையும் ஒரே மாதிரியான உணவை உட்கொள்ளுமாறு கட்டுப்படுத்துவது முடியாதது— அவ்வாறு உபதேசிப்பதும் சரியல்ல!

நாம் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவு என்ன என்பதை நாமே பகுத்தறிந்து தேர்ந்து எடுப்பது நலமாகும்.

அவ்வாறு செய்யும் போது காலம், தட்ப வெப்ப நிலை, உடல் நலம், உள்ளூரில் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியது போன்றவற்றிற்கு உகந்தபடி இசைந்து போக வேண்டும்.

இயற்கையே இதற்கென ஒரு திட்டத்தை வகுத்துள்ளது. பறப்பன, நீர்வாழ்வன, தாவரங்கள் போன்றவை பல்வேறு இடங்களில் பல்வேறு பருவநிலைகளுக்கு ஏற்ப மாறுபட்டுள்ளன. அந்தந்தப் பகுதியில் வாழும் மக்கள் உள்ளூரிலேயே வெகு எளிதில் கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்களை உபயோகிப்பதால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை சந்தோஷமாக அனுபவிக்கின்றனர்.

இந்தியாவில் மதவெறி கொண்ட குறுகிய மனப்பான்மையுடைய மக்கள் மாமிச உணவின் மீது மிக்க அறுவறுப்பு கொண்டுள்ளனர். மாமிச உணவென்றாலே அவர்களுக்கு வாந்தி வருகின்றது. மாமிசம் உண்பவர்களைப் பார்க்கவே விரும்புவதில்லை.

மாமிசம் சாப்பிடுவதற்கு அவர்கள் சிறிதளவும் ஆதரவு காட்டுவதில்லை.

இதன் தொடர்பாக ஒரு சிறிய நிகழ்ச்சியைக் குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் ஆசிரியர் ஹரித்து வாரத்தில் தங்கி இருந்தார். ஒரு வைசியப் பிரமுகர் (வாணிபத் தொழில் செய்பவர்) காய்கறி உணவையே உட்கொள்ளும் தீவிரவாதி தன்னுடைய ஆன்மீக போத கரான குருவிடம் கீழ்கண்டவாறு கேட்டார்:

"ஐயா! ஒருவன் காய்கறி உணவை மட்டுமே உட்கொள்ளும் கண்டிப்புடையவன். ஆனால் காமாந்த காரன். பொய் சொல்வான். கொள்ளை இலாபமடிக்கத் தயங்கமாட்டான். மற்றுமுள்ள எல்லா தீச் செயல் களையும் செய்வான்.

"மற்றொருவன் மாமிசம் உண்பவன். ஆயினும் அவன் பொறுமைசாலி. பெருந்தன்மையானவன். நெறிமிக்கவன். தூய்மையாளன். தரும குணமுள்ளவன். எந்த வித பொய் புரட்டும் பேசாதவன். அந்நியப் பெண்களை ஏறெடுத்தும் பாராதவன்.

"இவ்விருவரில் யார் சிறந்தவன்? கடவுளிடம் நெருங்கி இருப்பவன் யார்?"

அதற்கு குரு அளித்த பதில் வருமாறு "பிரியமுள்ள சீடனே! என்னுடைய நோக்கில் இருவருமே பாபிகள்தான். ஆயினும் மாமிசக்காரன் மிகவும் கொடிய பாவி!"

இந்த பதில் மூடத்தனத்தின் எல்லையைக் கூட மிஞ்சி விட்டதல்லவா? இத்தகைய நிர்மூடர்கள் மதத் தலை வர்கள் என்று சொல்லிக் கொண்டு ஆயிரக்கணக்கான மக்களை தவறான பாதையில் அழைத்துச் செல்கின்றனர்.

இத்தகைய துறவிகளும் அவர்கள் காட்டும் வழியில் செல்லும் மக்களும்தான் 'மதம்,' 'கடவுள்' என்ற பெயரால்

வர்க்கப் போராட்டங்களைத் தூண்டி விட்டு அதனால் ஏற்படும் இரத்தக் களறி விளைவுகளுக்கும் காரணமாகின்றனர்.

இந்த மதவெறியர்கள் எவ்வளவு அக்கிரமக்காரர்கள் பார்த்தீர்களா? உலகின் பல்வேறு பாகங்களில் வாழும் மக்களின் அவதிகளை அவர்கள் எண்ணிப் பார்ப்பதில்லை. உணரவும் தயங்குகிறார்கள். இவர்களுடைய கொள்கைப் படி மாமிசம் சாப்பிடும் அனைவருமே மதக் கொள்கை அற்றவர்களா?

இதுதான் நிஜமா? கடவுள்— மதம் இந்த இரண்டுமே இல்லாத நிலையில் மனிதனால் வாழ முடியுமா? உண்மையிலேயே அவ்வாறு இருக்க இயலாது.

ஒரு மனிதனுக்கு எப்போது உயிருடன் கூடிய உடல் இருக்கிறதோ, நோய் சாவு என்ற எண்ணம் உள்ளதோ அதுவரை மனிதனால் கடவுளிடத்தும் மதத்தினிடத்தும் நம்பிக்கை வைக்காமல் இருக்க முடியாது.

கடவுள் நம்பிக்கையின் மெய்யான விளக்கத்தை எடுத்துக் கொள்வோமாயின் நாத்திகவாதிகள் என்ற ஒரு இனமே உலகில் கிடையாது எனலாம்.

கடவுள் ஒருவர் உண்டு என்பதை ஒத்துக் கொள்ளாத இறை நம்பிக்கையற்றவர்கள் கூட 'இயற்கை சக்தி' போன்ற வேறொரு பெயரில் தெய்வ நம்பிக்கை வைத்துள்ளார்கள். மனிதனின் உள்ளத்தில் மட்டும் "ஏதோ ஒரு மாபெரும் சக்தி தனக்கு வழிகாட்டியாக உள்ளது— அதற்கு மண்டியிட்டு வணங்கித்தான் ஆக வேண்டும்" என்ற நம்பிக்கை இருந்து வருகிறது.

உலகின் வடக்கு அல்லது தெற்கு துருவங்களின் மிக உச்ச அளவிலான மாறுபட்ட தட்பவெப்ப நிலைகளில் வாழும் மக்களின் நிலையை எடுத்துக் கொள்வோம்.

அடுத்து திபேத், கிழக்குவங்காளம் (பாகிஸ்தான்) போன்ற இடங்களில் வாழ்பவர்களையும் ஆராய்வோம்.

தெற்கு வடக்கு துருவங்களின் மிக அருகில் வாழும் மக்கள் எந்த விதமான தானியங்களையோ காய்கறி களையோ விளைவிக்க முடியாது.

அவர்களுடைய நிரந்தரமான உணவு "சீல்" என்ற ஒருவகை மீனின் மாமிசமும் அதிலிருந்து கிடைக்கும் எண்ணையும்தான். திபேத்தில் உள்ளவர்கள் கடல் மட்டத்திலிருந்து மிக மிக அதிகமான உயரத்தில் அமைந்த நிலப்பரப்பில் வசிக்கிறார்கள். அங்கேயுள்ள சில தாழ்ந்த பள்ளத்தாக்குகளில் மட்டுமே ஓரளவு தானியம் விளை கின்றது. அங்கு வாழும் எல்லா மக்களின் தேவையை அது பூர்த்தி செய்வதில்லை. தேவைக்கான ஓரளவு உணவு தான்யத்தை இந்தியாவிலிருந்தோ அல்லது சீனாவி லிருந்தோ இறக்குமதி செய்து கொள்கின்றனர்.

அவர்களுடைய முக்கிய உணவு வறுத்த கோதுமை மாவு (சத்து மாவு), தேநீர், மாமிசம்— இந்த மாமிசமும் மழைகாலங்களில் குறைந்த பரப்பளவுள்ள மேய்ச்சல் தரைகளில் செம்மறி ஆடு, வெள்ளாடு போன்றவைகளை வளர்ப்பதால் பெற இயலுகிறது.

கிழக்கு வங்காளத்தில் மழை காலங்களில் எல்லா விளைநிலங்களும் தண்ணீரில் மூழ்கிப் போகும். அந்த நிலையில் அவர்கள் எந்த ஒரு காய்கறியையும் பயிர் செய்யமுடியாது.

வெளியூரிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் காய் கறிகள் கிடைத்தாலும் அது சாதாரண மக்கள் வாங்க முடியாத விலைக்கு விற்கும்.

அந்த சமயத்தில் அங்கு மிகக் குறைந்த விலையில் ஏராளமான மீன் கிடைக்கும். நீர் நிலைகளில் வெகு

சுலபமாக யார் வேண்டுமானாலும் விலை கொடுக்காமலேயே பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

இம்மாதிரி பல்வேறு விவரங்களைத் தரமுடியும். ஆயினும் இப்போதைக்கு இந்த ஒன்றிரண்டே போதுமானது.

தேவையின் கட்டாயத்தினால் மனிதன் புதுமைகளைக் கண்டு பிடிக்கிறான்.

மேற்கூறிய விளக்கங்களைப் பார்ப்போமேயானால், மனிதன் உயிருடன் வாழ அவன் வசிக்கும் பகுதியில் எளிதில் கிடைக்கும் உணவோ பானமோ எத்தகையதாயினும் அதையே பயன்படுத்திக் கொள்ள விரும்புவான் என்பது நன்றாகத் தெரிகிறது. இதை விட்டால் வேறு வழி இல்லை.

மாமிசம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு "மிலேச்சர்கள்" என்று பட்டம் சூட்டினார்கள். அவர்கள் மதச் சடங்குகளை மேற்கொள்ளுவதற்கும், தெய்வீக அருள்வரங்களைப் பெறுவதற்கும் அருகதையற்றவர்கள் என்றும் அவர்கள் சொல்வதுதான் சரி என்றும் போகிற போக்கில் மதவெறியர்கள் வேண்டுமாயின் சொல்லிக் கொள்ளட்டும்.

நம் நாட்டின் பண்டைய வரலாற்றைக் கொஞ்சம் நினைவிற்குக் கொண்டு வந்து பார்ப்போம்.

மிகப் பழைய காலத்தில் ஆரிய இந்துமத ரிஷிகள் (ஞானிகள்) மாமிசம் சாப்பிடுபவர்களாகவே இருந்தனர். அவர்கள் மாட்டு இறைச்சியையும் சோமபானத்தையுங் கூட உபயோகித்துள்ளனர்.

மாமிசமும் சோம பானமும் கடவுளுக்கு விருப்பமான உணவும், பானமும் என்று எழுதப் பட்டுள்ளது.

வழிபாடுகள் வேள்விகள் நடத்தும் சமயத்திலே ரிஷிகள் ஏராளமான மாமிசத்தையும் சோமபானத்தையும் கடவுளர்களுக்குப் படைப்பது வழக்கமாக இருந்தது.

எனினும் கறவை மாடுகள் பலி மட்டும் அப்போதே தடை செய்யப் பட்டிருந்தது. காளை மாடுகள், கன்றுகள், மலட்டுப் பசுக்கள் ஆகியவைகளின் மாமிசத்தை உண்ணும் வழக்கம் அனுமதிக்கப் பட்டிருந்தது.

இதற்கு ஆதார பூர்வமான சம்பவங்களை வேதங் களிலேயே காணலாம். யஜுர் வேதத்தில் சதபத பிராமணத்தில், பிருகதாரண்யக உபநிடதத்தில் பதினெட் டாவது சுலோகம் கீழ்க்காணும் விளக்கத்தைத் தருகிறது.

"தமக்கொரு மகன் பிறக்க வேண்டும், அப்படி பிறக்கும் மகன் பிரசித்தி பெற்ற அறிஞனாக விளங்க வேண்டும்; பல மன்றங்களில் கலந்து கொண்டு சுவை மிக்க உரைகளை நிகழ்த்த வேண்டும். நான்கு வேதங் களையும் கற்று நூறாண்டு காலம் வாழவேண்டும் என எவன் ஒருவன் விரும்புகிறானோ அவனும் அவன் மனைவியும் சுத்தமான வெண்ணையைக் காய்ச்சி உருக்கிய நெய்யில் பருவக்காளையின் மாமிசத்துடன் கலந்து சமைத்த அரிசி சாதத்தை உண்ணவேண்டும். அதன் பின்னரே அவர்களுக்கு இத்தகைய குணநலன் படைத்த மகன் பிறப்பான்."

இந்தியாவில் பல பாகங்களில் பழைய காலத்தி லிருந்த மாமிசம் சாப்பிடும் வழக்கம் இன்றைக்கும் இருப்பதைப் பார்க்கலாம்.

அப்படி பார்க்கும்போது பிராமணர்களும் மற்ற மூன்று பிரிவைச் சார்ந்த அனைவருமே மீன், மாமிசம் ஆகியவற்றை உணவில் தாராளமாக உபயோகிக் கிறார்கள்.

முக்கியமாக வங்காளம், அஸ்ஸாம், ஒரிஸ்ஸா, காஷ்மீர் ஆகிய மாநிலங்களிலும், பீகாரிலும் உத்திரப் பிரதேசத்தில் சில பகுதிகளிலும் இதைப் பார்க்க முடியும்.

மற்றும் மாபெரும் சித்தர்களையும், ஞானிகளையும், நீதி நூல் கோட்பாடுகளை வகுத்த அறிஞர்களையும் உலக மகா மத நிறுவனர்களையும் பார்ப்போம்.

கடவுளால் அனுப்பப்பட்ட தேவ தூதர்கள் என்று உலக மக்களால் போற்றப்படும் இத்தகைய அரிய பெரிய மனிதர்கள்—உலகத்திலுள்ள எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பு காட்டும் இவர்கள்— தாங்கள் அறியாதது ஒன்றுமில்லை என்ற நிலையில் எல்லா உயிரையும் தங்கள் உயிரைப் போல மதிக்கும் பெரியவர்கள்— இத்தகைய பெரிய மகான்கள் எல்லோருமே மாமிச உணவுக்காரர்களின் குடும்பங்களில் பிறந்து வந்தவர்கள்தான்.

மனு, இராமன், கிருஷ்ணன், புத்தர், மகாவீரர், ஜோராஸ்டர், மோசஸ், இயேசு, முகம்மது, நானக், லாவோ, சிண்டோ, இராமகிருஷ்ணர் ஆகிய அனைவருமே மாமிச உணவு உட்கொள்ளும் வமிசத்தினர்தாம்.

தன் கொள்கையைப் பின்பற்றுபவர்களை காய்கறி உணவு மட்டும் உட்கொள்ள வேண்டுமென்று கட்டுப்படுத்தி மீன் மாமிச உணவு சாப்பிடுவதை 'பாபம்' என்று எந்த ஒரு மதமும் வற்புறுத்தி வந்தது உண்மையானால் மேற்கூறிய மகான்கள் எல்லாம் மத நம்பிக்கையற்றவர்களா?

இவர்கள் பாபம் செய்திருந்தால் மகான்களாகி இருக்க முடியுமா? யாராவது இவர்கள் எய்திய உயர்ந்த ஆன்மீக ஞானநிலையை மறுக்க முடியுமா?

அப்படி ஒருக்கால் இந்தப் பெரியவர்கள் எய்திய மிக உயரிய பரிபூரண ஞான நிலையை மறுப்பதாக

இருக்குமானால் உலகில் இன்றுள்ள எல்லா மதங்களும் என்னவாகும்?

தாந்திரீகவாதிகள் தாங்கள் செய்யும் பூசையில் மீன், மாமிசம், மது ஆகியவற்றைப் படைக்கின்றனர்.

புத்தமத தாந்திரீக வழிபாட்டிலும் இதையே செய்கின்றனர்.

ஏன்? ஒரு காலத்தில் தேவதைக்கு பலி கொடுக்க இருந்த ஒரு சிறிய ஆட்டுக்குட்டியின் உயிரைக் காப்பாற்ற தன் உயிரையே அர்ப்பணிக்கத் தயாராக இருந்தவர் புத்தர் பிரான். உயிர்ப் பலிக்கு எதிராகப் பிரச்சாரம் செய்த அதே மகான் கீழ்வரும் நிபந்தனைகளின் பேரில் தனது சீடர்களை மீனும் மாமிசமும் உண்பதற்கு அனுமதித்தார்.

வினாயக்—பீதக் என்ற நூலில் ஆறில் இருந்து எட்டாவது வரையுள்ள அத்தியாயத்தில் 245-வது பக்கத்தில் இவ்வாறு கூறப்படுகிறது.

சிங்க சேனாபதி என்ற அரசனால் அளிக்கப்பட்ட விருந்தில் மகான் புத்தரும் அவரது சீடர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

அங்கே மாமிசம் சாப்பிடுவதைப் பற்றி எழுந்த கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கையில் மகான் புத்தர் பின் வருமாறு கூறினார்.

ஓ பிட்சுக்களே! குறிப்பாக உங்கள் விருந்துக்கென்று மீன் மாமிச வகைகள் தயாரித்து பரிமாறப்படுமானால் அதை நீங்கள் உண்ணக்கூடாது! அத்தகைய உணவை எவனாவது உட்கொண்டால் அவன் 'துக்கத்' என்ற பாபத்திற்கு ஆளாவான். ஆனால் இப்போது உங்களுக்கென்று மீனையும் மாமிசத்தையும் கொன்று சமைக்கவில்லை என்று நிச்சயமாகத் தெரிவதால் நீங்கள் சாப்பிடுங்கள் என்றார்.

கருங்கல் தளத்தின் மீது 'அகிம்சை' 'கொல்லாமை' அல்லது துன்புறுத்தாமை என்ற கொள்கையை நிலை நிறுத்துவது ஜைனமதம்!

ஜைனமதத்தைப் போல் வேறெந்த மதமும் அகிம்சை கொள்கைக்கு அவ்வளவு முக்கியத்துவம் காட்டவில்லை.

குடும்பத்தினருக்கான நெறிமுறைகளை வகுத்துள்ள நியதியில் ஜைன மதம் இல்லறத்திலுள்ளவர்களுக்கென அகிம்சையின் சிரமங்களை எதிர் நோக்கியே எளிய முறையிலான அகிம்சை கொள்கையை வகுத்துள்ளது.

ஜைனமத நூலில் 'எந்த ஒரு உயிரினத்திற்கும் பாதகம் விளைவிக்க மனதினால் எண்ணுவதும் இம்சைக்கு ஒப்பானதாகும்' என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

'மற்றவருடைய மனம் நோகும்படி பேசுவதுகூட வாக்கினால் இம்சை இழைத்ததற்கு சமம்' என எழுதப் பட்டுள்ளது.

பிறரைக் குரூரமாகப் பார்ப்பது அவர்களுக்குத் தீங்கு செய்ய எண்ணுவது ஆகியவை எண்ணத்தில் 'இம்சை' என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

இல்லறத்தான் இவைகளுக்கெல்லாம் கட்டுப்பட்டு நடப்பது என்பது இயலாத காரியம். அந்நிலையில் அவன் உலகக் காரியங்களை நடத்தும் போது மற்றவர்களுக்கு மிகச் சிறிய அளவிலான கண்டிப்பைக் கடைப்பிடிப்பதில் தவறில்லை என்று வகுத்துள்ளது.

இந்த விஷயத்தில் கையாள வேண்டி, மற்றவர்களுக்கு இழைக்கப்படும் இம்சையின் நடைமுறையை நான்கு வெவ்வேறு இனங்களாகப் பிரித்துள்ளனர்.

அவைகள் 1 தானாக நேர்வது 2. தொழில் முறையால் ஏற்படுவது 3. தற்காப்புக்காகச் செய்வது 4. ஒரு நோக்கத்தின் அடிப்படையில் செய்வது.

1. சமைக்கும் போதும், மாவு அரைக்கும் போதும் குளிக்கும் போதும், வீடு கட்டும் போதும் சிறிய உயிரினங் களுக்கு நேரும் தவிர்க்க முடியாத துன்பங்கள் முதல் பிரிவின் கீழ் வரும்.

2. போரிடும்போது சிப்பாயினால் ஏற்படும் காயம், எதிரியைக் கொல்லுதல் ஆகியவையும், உழவன் உழும் போதும் மற்றவர்கள் தொழில் புரியும் போது உயிரினங் களுக்கு ஏற்படும் துன்பங்களும் இரண்டாவது தலைப்பின் கீழ் வரும்.

3. தன்னையோ தன் மனைவியையோ தன் குழந்தை களையோ, மற்றவர்களையோ மனிதர்களிடமிருந்தோ அல்லது காட்டு மிருகங்களிடமிருந்தோ தாக்குதல் வரும் போது எதிர்த்துத் தாக்குவதால் ஏற்படும் இம்சைகள் மூன்றாவது பிரிவைச் சாரும்.

4. காயப் படுத்தவேண்டும் அல்லது கொல்ல வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடனேயே மிருகங்களையும் மற்ற இனப் பிராணிகளையும் காயப் படுத்துவதாலோ, கொல்வதினாலோ விளையும் இம்சை நான்காவது இனத்தைச் சேரும்.

'இல்லறத்தார்கள் நான்காவது இனத்தைச் சேர்ந்த இம்சையைக் கண்டிப்பாகச் செய்யக்கூடாது. மற்ற மூன்று தலைப்புகளின் கீழ் வரும் இம்சைகளைச் செய்வதை இயன்ற அளவு குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்'. ஆதலால் ஒரு இல்லறத்தான் மேற்கொள்ள வேண்டிய அகிம்சை விரதத்திற்கு (அணுவிரதா—சாதாரண விரதம்) என்று பெயரிட்டுள்ளனர்.

இந்தியாவில் ஸ்ரீமத் பகவத்கீதையைப் போன்று பலர் அறிந்த நூல் வேறெதுவும் இல்லை. ஒவ்வோர் வீட்டிலும் கிருஷ்ணனுடைய பெயரை உச்சரிக்காதவர்களே இருக்க மாட்டார்கள். ஒவ்வொரு மதப் பிரிவும் தன்னுடைய கருத்துக்களுக்கு ஆதாரங்காட்ட கீதையில் இருந்து மேற் கோள் எடுத்துக் காண்பிக்கிறது.

கீதை பிறந்த கதையைப் பார்ப்போம்.

அர்ஜுனன் நியாயமான யுத்தத்தைச் செய்ய மறுத்தான்.

பாட்டனாரான பிதாமகர், குரு, உற்றார், உறவினர்களைக் கொல்வதற்கு இசையாததினால் கீதை பிறந்தது.

மதவெறியர்களின் கருத்துப்படி தர்ம யுத்தத்திலே போர் புரிய அர்ஜுனன் மறுத்தது சரியானதேயாகும்.

கண்ணன் அர்ஜுனன் பால்கொண்டிருந்த அன்பாலும், கருணையாலும் பூரண ஞானத்தைப் பதினெட்டு அத்தியாயங்களில் உபதேச விளக்கம் அளித்துள்ளார். அதன் மூலம் அவனது அஞ்ஞானத்தைப் போக்கி குருக்ஷேத்திரக் கடும்போரில் சண்டை போட வைத்தார். சூழ்நிலை எதுவாயினும் மக்களைக் கொல்வது மகாபாபம் என்று இருக்குமானால் ஸ்ரீகிருஷ்ணருடைய பகவத்கீதையிலுள்ள ஞானோபதேசத்தைப் பற்றி நாம் என்ன கருத்து சொல்லமுடியும்?

மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு நினைப்பது, தீமையாகப் பேசுவது ஆகியவைகள்கூட பாபமாகும். எந்த ஒரு மதமும் தனது கொள்கையை ஏற்றுக் கொண்டுள்ளவர்களிடம் ஈவு இரக்கமில்லாமல் மற்றவர்களைத் துன்புறுத்தவோ கொல்லவோ தூண்டுவதில்லை.

அதனதன் நீதி சாத்திரங்களில் எல்லா உயிர்களையும் நேசித்து கருணை காட்டுவதையே வற்புறுத்துகின்றன!

அப்படி இருந்தும் இன்றைய உலகில் ஒரு உயிர் பல உயிர்களைத் தின்று வாழ்ந்து வருகிறது. கீழ்த்தரமான உயிர் உயர்ந்த உயிருக்கு உணவாகிறது.

நீர் காற்றுபோன்ற பலவற்றிலும் நமது கட்புலனுக்குத் தெரியாத எண்ணிலடங்காத உயிரினங்கள் வாழ்கின்றன.

நாம் சுவாசிக்கிறோம்,நடக்கிறோம், பேசுகிறோம், நீர் அருந்துகிறோம்.காய்கறிகளை. தானியங்களை, பழங்களை சமைத்து சாப்பிடுகிறோம். இதில் பூதக்கண்ணாடிக்கும் புலப்படாத மிகவும் நுண்ணிய இலட்சோப இலட்சம் உயிர் அணுக்களைக் கொல்கிறோம். இவைகளை எல்லாம் ஒன்று சேர்த்துப் பார்க்கும் போது 'நிர்விகல்ப சமாதி' நிலையில் மட்டுமே ஒருவர் உண்மையான அகிம்சையைக் கடைப் பிடிக்க முடியும் என்பது தெளிவாகிறது.

இத்தகைய சமாதி நிலையிலுள்ள ஒருவரது உடல் மூச்சு, அசைவு, எண்ணம் ஆகிய செயல்களற்ற நிலையில் பிணம் போல ஆகிவிடுகிறது. இந்த நிலையைத் தவிர்த்த மற்ற நிலைகளிலே ஒரு உயிர் மற்ற உயிர்களை அழித்துத் தான் வாழ முடியும் என்பது தெளிவாகிறது.

இந்த விவரங்களை ஆராயும் போது மனத்தைப் பற்றிய நோக்கமும், சூழ்நிலையுமேதான் வினையாற்றும் போது அது ஒரு பாபம் நிறைந்த செயலாக ஆகிவிடுகிறது!

தான் என்ற எண்ணமோ அகங்காரமோ அற்ற நிலையில் ஒருவன் ஒரு காரியத்தைச் செய்தால் அது பாபமாவதில்லை.

'நான்' 'எனது' என்ற எண்ணம் மட்டுமே ஒருவனை அடிமைத் தளையில் சிக்கவைத்து அவனை நரக வேதனை யிலாழ்த்துகிறது.

இதிலிருந்து எத்தகைய உணவும் பானமும் ஒருவன் உட்கொள்ள வேண்டுமென்ற முடிவுக்கு வரவேண்டு மெனில், அவனுக்கு எந்த பானமும் உணவும் ஒத்துப் போகிறதோ அதுதான் உகந்தது, சிறந்தது என்பது தெளிவாகிறது.

நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் உணவு சுவையுள்ளதாகவும் மனத்திற்கு இதமானதாகவும் சத்துள்ள எளிதில்

சீரணிக்கத் தக்கதாயும் இருத்தல் வேண்டும். வயிற்றுக் கோளாறையோ மனோ விகாரத்தையோ, தூண்டுவதாக இருத்தலாகாது.

மிகமிக உயர்ந்த உணவு, அதிக செலவில் பக்குவப் படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகள், மசாலா உணவுகள், நாற்றம் வீசும் ஆறிய உணவு, அதிகாரம், கசப்பு கலந்த உணவு, புளிப்பு, காரநெடி பாக்கு வெற்றிலை எண்ணெய் வகைகள், எள், கடுகு, பெருங்காயம், பூண்டு, அதிக அளவிலான இனிப்புகள், சர்க்கரை உப்பு, ஒரு முறை சமைத்து வைத்திருந்து மூன்று மணி நேரம் கழித்து அதைச் சுட வைத்த உணவு ஆகியவைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இவைகள் அனைத்துமே தீங்கு விளைவிப்பவை. சோம்பலுக்கு இடம் தந்து மன ஒருமைப்பாட்டுக்கு இடையூறு விளைவிப்பவை.

மிகவும் அதிகமான வெப்பப் பிரதேசத்தில் வாழ்ப வர்கள் குளிர்ந்த பானங்களையும், குளிர்ச்சியைத் தரக் கூடிய உணவு வகைகளையும் உட்கொள்ளலாம். இதையும் அதிக அளவில் சாப்பிடுவது கூடாது. உடலுக்குக் கெடுதி,

ஆதலால் சாதகனானவன் உணவு விஷயத்தில் கவனத்துடன் ஒரு நியமத்தைக் கடைப் பிடிக்கவேண்டும். அதிக வெப்பமோ, குளிர்ப் பிரதேசமோ அல்லது மிக தட்ப வெப்பப் பகுதியோ—எந்த இடமாயினும் சரி. ஒவ்வொரு மனிதனும் அவ்விடத்திய சூழலுக்குத் தக்கவாறு தன்னைப் பழக்கிக் கொள்ளுதல் நல்லது.

ஆனால் ஒருவன் எந்த இடத்தில் வசித்தாலும் மன ஒருமைப் பாட்டு சாதனையை எந்த முறையில் மேற் கொண்டாலும், குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவு உட் கொள்ளும் முறையை மட்டும் கண்டிப்பாகப் பின்பற்ற வேண்டும்.

சாதனையை மேற்கொள்ளும் காலத்தில் ஒரே ஒரு கவள உணவு கூட கூடுதலாகவோ அல்லது குறைவாகவோ

போனால் அது பாதகமாகிப் புத்தி பேதலிப்பை யுண்டாக்கும்!

வயிற்றை எப்போதும் அதிகமாக நிரப்பக் கூடாது. அதனால் பாதிப்பு ஏற்பட்டு சாதனையில் வீழ்ச்சி யுண்டாகும். எப்போதும் அரைவயிறு உணவு, கால்பாகம் தண்ணீர், எஞ்சிய கால்பகுதியைக் காலியாக வைக்கப் பழகுவது நல்லது. அவா மிகுதியினால் ஏதோ ஒரு உணவையோ பானத்தையோ அதிகமாக உண்ணலாகாது.

ஒருவன் தனது நாக்குக்கு அடிமையாதல் கூடாது. அறு சுவைக்கு அடிமையாகும் சாதகன் மன்னிக்க முடியாத பாபத்தைச் செய்தவனாகிறான். அதுவே அவனுடைய மன அடக்கத்தைக் குலைத்து மன ஒருமைப்பாட்டு நிலையை எய்தும் முயற்சியிலே வீழ்ச்சியை ஏற்படுத்து கிறது. ஆதலின் ஒருவன் நாக்கை அடக்குவதற்குப் பயில வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட உணவு வகைக்காகவோ, பானத்திற்காகவோ ஆசைப்பட்டு அலைவதை தாட்சண்ய மின்றிக் கட்டுப்படுத்தவேண்டும்.

உணவையும் பானத்தையும நாம் சாப்பிடுவதற்குமுன் மனத்தால் கடவுளுக்கு ஆராதனை செய்து அதை ஒரு பிரசாதமாக நினைத்து உண்ண வேண்டும். முழு நம்பிக் கையோடு கூடிய இத்தகைய பிரார்த்தனை உணவிலுள்ள எல்லா அழுக்குகளையும் அகற்றி விடுகிறது.

உணவும் பானமும் கீழ்வரும் நிலைகளில் அசுத்தமான தாகிறது. எந்த தருணத்திலும் அதற்கு இடந்தரலாகாது.

ஒரு சாதகன் சமையல் செய்து மூன்று மணி நேரம் கழித்து அந்த உணவை உட்கொள்ளலாகாது. அவ்வாறு செய்தால் அது வாயுப் பொறுமலை உண்டாக்கி வயிற்றுக் கோளாறுக்குக் காரணமாகிறது.

தூசு, ரோமம், ஈ, எறும்பு உணவில் இருக்குமானால் அதை ஏற்கக் கூடாது—இது சாதாரணமாகவே ஒதுக்கப் படவேண்டியது தானே!

தூய்மையற்ற குரூர சுபாவமுள்ளவர்களின் கையினால் பரிமாறிய உணவைச் சாப்பிடக்கூடாது.

தவறான வழியில் சம்பாதிப்பவர்களிடத்திலேயும் சாப்பிடுவது கூடாது.

தொற்றுநோய் என்ற ஒன்றுண்டு. மேற்கூறிய வகையிலான உணவையும் பானத்தையும் உட்கொள்வதால் ஒரு சாதகன் மனத்தை ஓரு நிலைப் படுத்துவதற்கான சக்தியை இழந்து விடுகிறான். மனமும் தூய்மை இழந்த நிலையிலே பாபத்திற்கு ஆளாகிறது.

இறந்தவர்களுக்காகச் செய்யப்படும், சிரார்த்தத்திற்காகத் தயாரிக்கப்படும் உணவை, சாதகன் உண்ணவொண்ணாது. இது மிகவும் பாதிக்கும்.

மேற்கூறிய கட்டுப்பாடுகளைத் தவிர நேரம், இடத்திற்கு ஒத்து வரக்கூடியதும் சுலபமாகக் கிடைக்கக் கூடியதுமான உணவையும் பானத்தையும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வதுதான் உகந்தது!

5. விவேகமும் வைராக்கியமும்

பகுத்தறிவும், திண்மையும் (விவேகம்-வைராக்கியம்) ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை. உண்மையான பகுத்தறிவைத் தொடர்ந்து, உண்மையான உள்ளம் உருவாகும்.

எப்போதும் ஒருவன் மெய் — பொய், நல்லது கெட்டது; தீமை நன்மை என்பனவற்றை ஆராய வேண்டும்.

கண்ணுக்குப் புலனாகும் பொருள்களின் நிலையாமை யையும், கணநேர இன்பத்தின் மாயையையும் புரிந்து கொண்டால் நிலையான ஒரே ஒரு உண்மை, நிச்சயமான பேரானந்தம் ஆகியவற்றைத் தேடி ஓடும் ஆவல் பிறந்து விடும்.

இந்த ஆர்வம் தோன்றி மறையும் இன்ப நுகர்ச்சி களிடம் நாடாத மனோவன்மையை உண்டாக்கி நிலை யான பேரானந்தத்தைத் தர வல்ல, இயற்கையாக அமைந்துள்ள ஆன்மீகம் அல்லது ஆன்மாவைக் கண்டறி வதிலே கொண்டு விடும்.

'நான்' 'எனது' என்ற நினைப்புதான் பாச பந்தத் திற்கு மூல காரணம். இந்த எண்ணமே பெரிய நரக வேதனையாகும், இந்த நினைப்பினால்தான் மனிதன் பயங்கரமான வேதனையை அனுபவிக்கிறான்.

இந்த சிறு அகந்தை இருக்கிற வரைக்கும் ஒருவன் நரக வேதனையில் துடிக்கிறான். துன்பங்களையும் கவலை களையும் நஷ்டங்களையும் ஏற்படுத்தி முடிவில்லாத நிலையை ஏற்படுத்துகிறது.

உண்மையிலேயே மனச் சாந்தியையும் ஆனந்தத்தையும் பெற விரும்புகிறவனும் தன்னுடைய புலன்களையும் மனத்தையும் ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குக் கொண்டு வர ஆசைப் படுபவனும் இத்தகைய அகந்தையை முதலில் களைய வேண்டும்.

உண்மையான ஞானம் அல்லது அறிவு ஒருவனிடம் உதயமாவதற்கு முன் ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குக் கொண்டு வர ஆர்வமுள்ளவனும் இத்தகைய அகந்தையை முதலில் நீக்க வேண்டும். உண்மையான ஞானம் அல்லது அறிவு ஒருவனிடம் உதயமாவதற்கு முன் அவனிடமுள்ள அகந்தை செத்தாக வேண்டும்.

இந்த 'நான்' தான் எல்லா ஆசைகள், எண்ணங்கள், திட்டங்களுக்கு மூல காரணம். திட்டங்கள் தீட்டும் மனிதன் தன் மனத்தில் கொண்டுள்ள எண்ணிலடங்காத ஆசைகளாலும், எண்ணங்களாலும் முழுமையான ஒருமைப்பாட்டைப் பெற இயலாது.

ஆதலால் ஒருவன் முதன் முதலில் தன் மனத்துள் ஏற்படும் நல்லது கெட்டது தெரிந்து, கெட்ட ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் ஒதுக்கிவிட வேண்டும். அதனாலேற்படும் வெற்றிடத்தை உயரிய இலட்சியங்களாலும் எண்ணங்களாலும் இட்டு நிரப்பிக் கொள்ள வேண்டும்.

அதன் பின்னர் நாளடைவில் இந்த நல்ல ஆசைகளையும், எண்ணங்களையும் துடைத்தெறிந்து முழுமையான மன அமைதியைப் பெறுவதற்கு பழக வேண்டும்.

நல்லது கெட்டது ஆன இருவகை ஆசைகளும் எண்ணங்களுமே ஒருவனைக் கட்டிப் போட்டு மன ஒருமைப்பாட்டுக்கான உயர்ந்த நிலைக்குப் போகும் வழியிலே பல இடையூறுகளை விளைவிக்கிறது.

நமது காலிலே ஒரு முள் தைத்தால் அதை மற்றொரு முள் அல்லது ஊசியினால் எடுக்கிறோம். முள்ளை அகற்றிய பிறகு களைந்த முள்ளையும் எறிந்து விடுகிறோம். அல்லது ஊசியை ஒரு பக்கத்தில் வைத்து விடுகிறோம்.

அந்த இரண்டுமே இப்போது நமக்கு உபயோக மற்றதாகி விடுகிறது. அதேபோல் பாபங்களிலிருந்து மனத்தை விடுவிக்க, நல்ல ஆசைகள், எண்ணங்கள், செயல்கள் ஆகியவைகள் தோன்றும்படி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மனமும் இதயமும் தூய்மை நிலையை அடைந்ததும் அந்த நல்ல ஆசைகள் எண்ணங்கள் ஆகியவைகளைக் கூட அறவே தோன்றாது விட்டுவிட வேண்டும். அதன் பின்னரே நாம் மதிப்பு வாய்ந்த உயர்ந்த மன ஒருமைப் பாட்டு நிலையை அடைய முடியும்.

ஒவ்வொரு ஆசையும் நம் தேவையேயாகும். ஒவ்வொரு தேவையும் அவசியந்தான் என்றே தோன்றும். இத்தகு தேவைகள் மனத்தை அலைக்கழித்து நிம்மதியைக் குலைக்கும்.

ஊசியிலுள்ள சிறு காதின் வழியே ஒரு நூலை நுழைக்க வேண்டுமாயின் நூலின் முனையை நன்றாக முறுக்கி அதை முழுமையாகக் குத்திட்ட நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். அவ்வாறு கூர்மையாக முறுக் கேற்றா விட்டால் மிக நுண்ணிய நூல் பிசிறு இப்படியும் அப்படியும் வளைந்து கொள்ளுமானால் அந்த நூலை ஊசியின் துவாரத்தில் நுழைக்க இயலாது. அதே போன்றதுதான் மனத்தின் நிலையும்.

ஒவ்வொரு ஆசையும் எவ்வளவுதான் மாசற்றும் குற்றமற்றும் இருப்பினும் பிசிறுள்ள நூலின் நுனி எப்படி ஊசியின் துவாரத்தில் நுழைவதற்குத் தடை படுகிறதோ அவ்வாறே ஆகும்.

மிக உன்னதமான ஒருமைப்பாட்டு (நிர்விகல்ப சமாதி) நிலையை அடைவதற்கு ஒருவர் மோட்சமடைய வேண்டும். ஆன்ம உயர்வு பெறவேண்டும் என்பன போன்ற ஆசைகளை விட்டொழித்தல் வேண்டும். மனம் எந்த ஒரு ஆசையும் இல்லாத நிராசை நிலையை எய்த வேண்டும். அப்போதே—அதன் பின்னரே—சமாதி நிலையை எய்த இயலும்.

"தான்" எண்ணத்தை அகற்றி மனத்தை நிராசை நிலைக்குக் கொண்டுவர மக்கள் பல வழிகளைப் பின்பற்றுகின்றனர். அவைகளில் சில, இராஜ யோகம், பக்தி யோகம், கர்ம யோகம் மற்றும் ஞான யோகமாகும்.

ஆராய்ந்தறியும் திறனுள்ளவர்கள் இராஜயோகத்தை மேற்கொள்கின்றனர். அவர்கள் பிராணாயாமத்தையும் தியானத்தையும் பயின்று அதன் மூலம் அகந்தையைக் களைந்து சமாதி நிலையை (ஆழ்நிலை தியானவழி) எய்துகிறார்கள்.

உணர்ச்சி வயப்படும் மனோநிலையை உடையவர்கள் பக்தி யோகத்தை மேற்கொள்கின்றனர். இதன் மூலம் மமதையைக் களைந்து சமாதி நிலை அடைகிறார்கள்.

மனோதிடம் அல்லது விடாமுயற்சி உடைய மனிதர்கள் கர்ம யோகத்தை மேற்கொண்டு சுயநலமற்ற செயலினால் மனத் தூய்மையையும் உள்ள உறுதியையும் பெறுகிறார்கள். பின்னர் சமாதி நிலைக்கு உயர்ந்து அகந்தையற்ற நிலையை அடைகிறார்கள்.

கூர்மையான அறிவு பெற்ற பாக்கியசாலிகள் தங்களிடமுள்ள பகுத்தறியும் விவேகத்தின் திறனால் ஞான யோகத்தைக் கடைப் பிடித்து தம்மை மறந்த நிலையைத் தாண்டி சமாதி நிலைக்கு உயர்கிறார்கள்.

எந்த பாதையைப் பின்பற்றினும் அதிலுள்ள முக்கிய குறிக்கோள் "நான்" நினைப்பை முழுக்க முழுக்க அகற்றுவதேயாகும்.

ஒரு பக்தன் இடைவிடாத கடவுள் நினைப்பினால் அகந்தையை அழிக்கிறான் — எப்படி? கடவுளைத் தொழுவது; கடவுளை நேசிப்பது — இடைவிடாது பிரார்த்தனை பண்ணுவது ஆகிய செயல்களால்!

ஞானி தன்னிடம் ஒளிந்துள்ள "தான்" ஐ ஆன்மாவே 'தான்' 'தன் உடலல்ல!' என்ற ஒருமைப்பாட்டு உணர்வினால் அழிக்கிறான்.

இராஜயோகி தன்னிடமுள்ள ஆணவத்தைப் புலன்கள் மனம் ஆகியவைகளை அடக்கி எப்போதும் தன் தெய்வத்தினிடமோ அல்லது ஆன்மாவினிடமோ ஒரே நிலையில் அமர்த்தி ஒரு முகப்படுவதால் களைகிறான்.

கர்மயோகி தான் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலையும் ஆண்டவனுக்குச் செய்யும் கைங்கர்யமாக்கி தன்னை கடவுளின் ஊழியன் அல்லது பிரதிநிதி என்ற நினைப்பினால் அகங்காரத்தை வெல்கிறான்.

பிறந்து, வாழ்ந்து, தேய்ந்து, இறக்கும் 'சம்சாரம்' என்ற வாழ்க்கைச் சக்கரத்திற்குக் காரணமாவது மனிதனிடமுள்ள "தான் — தன்னுடையது" என்ற நினைப்புதான்.

ஒருவன் தன்னிடமுள்ள அகந்தையை மையமாக வைத்து அதைச் சுற்றி ஒரு சாம்ராஜ்யத்தை உருவாக்குகின்றான். மையமாகவுள்ள அகந்தையை வெற்றி கொள்ளத் துவங்கும் முன்பே அதைச் சுற்றிப் படர்ந்த சாம்ராஜ்யம் சுக்கு நூறாகச் சிதறி ஒருவன் மனதிலே நிரந்தரமான அமைதியை நிலவச் செய்யும். தொடர்ந்து நீங்காத பேரானந்தத்தை நிலை நாட்டும். இவ்வுலகில் மனிதன் பற்றற்ற மனோ நிலையைப் பெற இயலாததால் பெருத்த வேதனைகளை அனுபவிக்கிறான்.

சாதாரணமானவன் மனைவி மக்கள், பெற்றோர், நண்பர்கள், உறவினர், பெயர், புகழ், பொருள் போன்ற

வற்றின் மீது பற்றை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறான். போகப் போக இந்த பாசம் நரக வேதனையைத் தருகிறது.

இத்தகைய உலகியல் விஷயங்களின் மீதுள்ள பற்றினை மன உறுதியோடு விலக்கிக் கொண்டாலொழிய உண்மையான மன அமைதியைப் பெற்று பேரானந்தத்தை அனுபவிக்க இயலாது.

உலகில் விஷயங்கள் எல்லாமே மாயை! நிலையற்றவை! மாறி மாறி வருபவை!

இந்த உலகில் ஒருவன் தனியாகத்தான் பிறக்கிறான் தனியாகவேதான் இறக்கிறான். அவனை நிழல் போல் பின் தொடர்வது அவன் செய்த கர்மம் (செயல்கள்).

நண்பர்களும், உறவினர்களும் மனைவி மக்களும், தாய், தந்தை, உடன் பிறப்புகளும் இரயில் பயணத்தின் போது சக பயணிகளாக வந்த நண்பர்களைப் போன்றவர்கள்தான்.

பல்வேறு இடங்களுக்குப் போகும் இரயில் பயணிகள் ஒருவரையொருவர் அப்போதைக்கு சந்திக்க நேரிடுகிறது. கொஞ்ச நேரத்தில் நெருங்கிய நண்பர்களாகின்றனர். அவரவர் இறங்க வேண்டிய இடங்கள் வருகின்றன. ஒருவருக்கொருவர் வணக்கம் கூறி விடை பெற்றுச் செல்கின்றனர். உலகில் ஒருவருக்கொருவர் உள்ள உறவும் அது போன்றதே.

அப்படியானால் எல்லா மக்களுமே உலகைத் துறந்து துறவிகளாகி விட வேண்டுமா? அல்லவே அல்ல!

வேண்டுவதெல்லாம் இதைப் பற்றிய எண்ணத்தில் மாற்றம். உலகைப் பற்றிய நம் கருத்திலே மாறுதல்.

நம்முடைய மனப் போக்கின் பிரதிபலிப்பே எண்ணங்களும் எண்ண மாற்றங்களும்.

முறையான மனப் பயிற்சி, விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்ளும் தன்மை, இவைகளால் ஒருவன் இந்த உலகில்

எஜமானனாகவே இருந்து அமைதியாக வாழலாம். ஒருவன் இந்த உலகில் வாழ வேண்டுமே தவிர உலகம் ஒருவனுடைய மனத்தில் வாழக்கூடாது.

படகு தண்ணீரில் மிதக்கலாமே தவிர தண்ணீரைப் படகுக்கள் புக விடக் கூடாது.

படகில் தண்ணீர் நிரம்பினால் படகு மூழ்கி விடும்.

அதே போன்றது தான் மனத்தின் தன்மையும்.

மனிதன் தன் மனதில் உண்மையான அமைதியை உருவாக்கிக் கொண்டால் அவன் எத்தகைய இடையூறு மின்றி வாழலாம். யாரிடத்தும் எந்த ஒரு விஷயத்திலும் பற்று வைக்கத் தேவையில்லை.

எல்லோரிடமும் அன்பு பாராட்டலாம். ஏழைகளுக்குப் பாடுபடலாம். ஊனமுற்றோருக்கு உதவலாம். நோயாளி களுக்கு சேவை செய்யலாம். அதே சமயத்தில் அவர் களிடத்தில் பாசத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளக் கூடாது.

ஆரம்பத்தில் இதைப் பயில்வது மிகவும் கடினமாக இருக்கும். பொறுமையோடும் நம்பிக்கை விழிப்போடும் கடைபிடித்தால் போகப் போக சுலபமாகவும் நம்முடைய இயல்பாகவும் பழகிப் போகும்.

மன ஒருமைப் பாட்டுக்கு சலனமற்ற மனம் மிகவும் முக்கியமானது. ஆசைகள் நிரம்பிய மனிதனால் மனத்தை ஒரு நிதானத்துக்குக் கொண்டுவர முடியாதல்லவா?

அந்த நிலையில் அவனால் தியானத்தில் அமர முடியாது. தியானப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளாத மனதில் அமைதி நிலவாது.

ஒரு நிலையற்ற மனத்தோடு, பெயர், புகழ், பொருள், போகம் ஆகியவற்றைத் தேடி அலையும் ஒருவனால் தன்

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த முடியாது. அத்தகைய மனம் ஓயாமல் சலித்துக் கொண்டே இருக்கும்.

உண்பதற்கும் உடுப்பதற்கும் ஏராளமான வசதி இருப் போருங்கூட அடிக்கடி வேதனைக்கு ஆளாகிறார்கள்.

காரணம், தங்கள் மனத்திற்கும் புலன்களுக்கும் அடிமைகளாகி, போகப் பொருள்களின் மீது ஆசை கொண்டு அலைவதுதான்.

பற்றற்ற நிலையில் மன அமைதியை ஏற்படுத்திக் கொள்பவர்களால் மட்டுமே செல்வமில்லையாயினும் மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியும்.

ஆதலின் ஒருவனுடைய சுகமும் துக்கமும் அவனது மனத்தைப் பொறுத்துதான்—மனத்திற்குத் தரப்படும் பயிற்சியைப் பொறுத்துதான்.

முறையான மனப் பயிற்சியினால் மனதில் அமைதியை எவ்வாறு நிலை கொள்ளச் செய்வது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மனத்தையும் புலன்களையும் எப்படி கட்டுப் பாட் டிற்குக் கொண்டு வருவது என்பதில் தெளிவு பெற வேண்டும். அத்தகைய ஒருவன் மட்டுமே ஏழ்மை நிலையில் கூட பேரானந்தத்தை அடையலாம்.

ஒருவனது வாழ்வில் உடல் எண்ணம் ஆகியவற்றின் வளத்திற்குக் கூட மன அமைதியே முக்கிய பங்கு வகிக் கிறது.

எல்லாவகையான உணர்ச்சிகளையும் கட்டுப்படுத்தி அவைகளை ஒவ்வொன்றாக விட்டு விடப் பழக வேண்டும். காமம், கோபம், பேராசை, பெருமை, கர்வம், வெறுப்பு பயம், துடிப்பு, பொறுமை, துக்கம் போன்ற பெருத்த வேதனைகள் மட்டுமல்ல!மிதமான துன்பங்களே அளிக்கக்

கூடிய உணர்ச்சிகள் உடல் ஆரோக்யத்தையும் மன நிம்மதியையும் வெகுவாகப் பாதிக்கிறது.

இத்தகைய உணர்ச்சிகள் உக்கிரமாக எழும்போது மனத்தோடு கூடிய உடல் கட்டுக் கோப்பு முழுவதையுமே கலக்குகின்றன. இரத்தத்தில் அமிதமான சூட்டை உண்டாக்கி, அதை நஞ்சாக்கி மூளையைக் குழப்பி இலட்சோப லட்சம் சிகப்பு அணுக்களைக் கொன்று விடுகிறது.

அதனால் நரம்புத் தளர்ச்சி, ஜுரம், இருமல், அஜீரணம், இரத்தக் கொதிப்பு, காசம், சர்க்கரை வியாதி போன்ற நோய்கள் உண்டாகின்றன.

உண்மையான மன ஒருமைப்பாட்டுக்கான பயிற்சியை ஒருவன் மேற்கொள்வதால் எத்தனையோ நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். மனோதிடம், உடலாரோக்கியம் இரண்டும் இணைந்த வாழ்வின் வயதையும் நீடித்துக் கொள்ளலாம்.

இந்நாட்களில் 'சுயநலமே' பெரிய நோயாகி விட்டது. ஒவ்வொரு துறையிலும், ஒவ்வொரு வாழ்க்கைப் போக்கிலும் மனிதன் பெரிய சுயநல வாதியாகி விட்டான். உள்ளதைக் கொண்டு அவன் திருப்தியடைவது கிடையாது. மனத்திருப்தி என்பது மருந்துக்குக் கூட இல்லை.

சாதாரண ஏழை, மழை நாட்களில் தன் கையிருப்பில் ஐந்து ரூபாய் அளவில் இருந்தால் போதுமென நினைக்கிறான். இந்த தொகை கைக்குக் கிடைத்ததும் அது மிகவும் கொஞ்சமென்று நினைக்கிறான். இன்னும் கொஞ்சம் அதிகமாகவும் மேலும் அதிகமாகவும் கிடைக்க வேண்டுமென்று எண்ணிக் கொண்டே போகிறான்.

நூறு ரூபாய் அளவிற்குச் சேமித்த பிறகுங்கூட அது அவனுக்குக் கொஞ்சமாகப்படுகிறது. ஓராயிர ரூபாய் அளவாவது வேண்டுமென நினைக்கிறான்.

இதே ரீதியில் ஆசைக்கு முடிவே இல்லாமல் போய்க் கொண்டே இருக்கிறது. ஒன்றானதும் மற்றொன்று. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புதிய திட்டம் என்ற வகையில் அவனுக்கு வேதனைகள் அதிகமாகி மன நிறைவே இல்லாமல் போகிறது.

மன அமைதியின் மதிப்பையும் முக்கியத்துவத்தையும் அறியாத அப்பாவி மனிதன் போதுமென்ற மனத்தோடு கூடிய வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளாமல் கடைசி வரை வேதனைப்பட்டே சாகிறான்.

சுய நலம் தனிப்பட்டவர்களை மட்டுமல்ல, நாடு களைக் கூட நாசமாக்கி விட்டது.

திருப்தி இல்லாத மனம், சுயநலம் ஆகிய இரண்டும் தான் அப்பாவிகளையும் எளியவர்களையும் அடக்கி ஆளுவ தற்கும் பெரிய யுத்தங்களுக்கும் காரணமாகி உலகை நரக லோக மாக்கி விடுகிறது.

ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் தனிப்பட்ட தேசமும் மகிழ்ச்சியாகவே வாழ விரும்புகின்றன. எல்லோருமே நல்ல உணவு, நல்ல உடை, வசிப்பதற்கான நல்ல வீடு போன்ற வசதிகள் மற்றவர்களுக்கு இல்லையாயினும் தனக்கு எப்படியாவது கிடைத்து விட வேண்டும் என விரும்புகின்றனர்.

உண்மையிலேயே உலகிலுள்ள எல்லா ஆணும் பெண் ணும் மன அமைதியைப் பெற்றவர்களாய் அன்பு, பண்பு பெருந்தன்மை, தயாளம் ஆகிய குணங்கள் மிக்கவராய், மனத்தையும் புலன்களையும் அடக்கியாளும் தன்மையராய் இருப்பின் சமாதானமும் சந்தோஷமும் ததும்பும் வாழ்க் கையை அனுபவிக்கலாம். இந்த உலகையே இராம இராஜ் யமாக மாற்றி அமைக்க முடியும்.

மன ஒருமைப்பாட்டு முயற்சியிலே வேகமான முன்னேற்றத்தைப் பெறலாம். ஒரு முகப்படுத்தும் மனோ

நிலையில் வெற்றி பெற உண்மையான மன அமைதி முக்கிய தேவையாகிறது.

கவலைகள், நோய், வலி, துக்கம் ஆகியவைகள் வந்தவுடன் மனத்தின் 'சக்தி' சிதறி விடுகிறது. அது ஒருமைப் பாட்டுப் பயிற்சிக்குத் தடையாகிறது.

மனத்தை அடக்க மனச்சாந்தி, அமைதி, உலக ஆசைகள், எண்ணங்கள், கவலைகள் இவற்றால் அலைக் கழிக்கக் கூடாது. இப்படி இருக்கப் பயில வேண்டும். இதில் வெற்றிபெற நாம் பார்த்த, கேட்ட, அனுபவித்த அனைத்து விஷயங்களின் மீதும் பற்றுவைக்காத உண்மையான நிராசையைக் கடைப் பிடிக்க வேண்டும். கண்ட கண்ட பொருட்கள் மீது ஆசை வைப்பதே மகா பாபம். அது மனிதனைக் கீழே தள்ளி கட்டிப் போடுகிறது. அவனது வளர்ச்சியைத் தடைப் படுத்துகிறது. மனத்தைக் களங்கப்படுத்தி விடுகிறது.

உண்மையான நிராசையை வேண்டும் ஒருவன் எதையும் உதறித் தள்ள வேண்டும் இந்த மனப்பாங்கை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகுதான் அவனால் மன ஒருமைப் பாட்டுக்கான முயற்சியில் வெற்றி பெற இயலும்.

மனம் மிக மிக சூக்குமமான ஒன்று. ஆதலால் எப்போதும் ஒருவன் அதை கண்காணித்தபடி விழிப்போடு இருந்து நேர் வழியிலே கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

பற்றற்ற நிலையைப் பற்றிய உண்மையான மதிப்பை நன்றாக அறிந்திருந்த காரணத்தினால் பண்டைய காலத்து ரிஷிகள் மனிதனுடைய வாழ்க்கையை நான்கு ஆசிரம நிலைகளாகப் பாகுபடுத்தினர்.

அவை பிரம்மச்சரியம் (மாணவப் பருவம்) கிரகஸ்தன் (இல்லற வாழ்வில் இருப்பவன்) வானப் பிரஸ்தம்

(ஓய்வு பெற்ற நிலை) சந்நியாசம் அல்லது துறவறம் (ஏகாந்த நிலை) அவர்கள் வாழ்க்கையின் ஆரம்பத் திலிருந்தே பற்றற்ற நிலையைப் பழகிக் கொண்டனர். அதாவது பிரம்மச்சாரிகளாக வாழ்ந்தனர்.

உயர் ஜாதியைச் சேர்ந்த ஒவ்வொரு ஆணும் பெண் ணும் இருபத்தைந்து வயது வரையில் கண்டிப்பான பிரம்மச்சரியத்தை (கற்பு நெறியை) மிகவும் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடித்து ஆக வேண்டி இருந்தது.

இந்த வயதில் சுய கட்டுப்பாடும் மன உறுதியும் கூடிய நெறியான வாழ்க்கையை மேற்கொண்டனர்.

மாணவர்களை இளம் வயதிலேயே எளிமையான வாழ்க்கையையும் உயர்ந்த சிந்தனையையும் கடைப் பிடிக்கும்படி போதிக்கப்பட்டது. அது சுய நலமற்ற வாழ்க்கைக்கு வழி வகுத்தது. அதன் மூலம் அவர்கள் புலனடக்கமும் மன ஒருமைப்பாடும் கைவரப் பெற்று சிறப்புற்றனர். மேலும் சுகபோக விஷயங்களின் மீது விருப்பமற்ற மனோ நிலையைப் பெறும் தகுதியும் கிடைத்தது.

வாழ்வு முழுவதுமே நெறியான வாழ்க்கையை மேற் கொள்ள விரும்பியவர்கள் பிரம்மச்சாரிகளாகவே வாழத் தொடங்கினார்கள். அவர்கள் திருமணம் செய்து கொள்ள வில்லை.

இல்லறத்தை ஏற்க விரும்பியவர்கள் இருபத்தைந்து வயதிலே கல்வியை முடித்துக் கொண்டனர். அதன் பின்னரே திருமண வாழ்க்கை. திருமணத்திற்குப் பின்னரும் கூட தர்மம், அதாவது நேர்மையான வழியில் வாழ்ந்து பற்றற்ற மனத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றே எதிர் பார்க்கப்பட்டார்கள்.

வாழ்வில் தர்மம் (நெறியாக வாழ்தல்) அர்த்தம் (பொருளீட்டுவது) காமம் (சுகம் அனுபவித்தல்) மோட்சம்.

(சமாதி நிலைக்கு உயர்வது) ஆகியவற்றைப் பெறுவது தான் அவர்கள் வாழ்வில் இல்லறத்தின் குறிக்கோள்களாக இருந்தன.

தர்மத்தை அனுசரிப்பதை முதன்மையாக்கி இல்லறத்தை மேற்கொள்பவர்கள் பொருளீட்டவேண்டும். அவ்வாறு சம்பாதித்த பொருளை அறநெறி முறைப்படி அனுபவித்தல் வேண்டும்.

திருமண வாழ்க்கைக்கான எல்லா காரியங்களும் பூர்த்தியான பிறகு கடைசியாக ஒவ்வொரு கணவனும் மனைவியும் உலகியல் செயல்களிலிருந்து ஓய்வு பெற வேண்டும். மோட்ச சாதனத்தைப் பெறுவதற்கான முயற்சியில் முழு நேரத்தையும் செலவிடவேண்டும். வயதான காலத்தில் ஆசைகளைத் துறக்கும் பயிற்சியை மேற்கொள்வது மிகவும் சிரமமாகி விடுகிறது.

முற்பிறவிகளில் ஆன்மீக உயர்வுக்கான பயிற்சிகளில் தொடர்பு இருந்து நிராசைக்கான பிராப்தமும் இருக்கும் சிலர் விஷயத்திலல்லாமல் மற்றவர்களுக்கு இது சிரமமானதே.

பல்வேறு இடர்ப்பாடுகளின் மத்தியில் கஷ்டப்பட்டு சாதனையை மேற்கொள்ள வேண்டி வரும். முதலில் நல்ல உடலாரோக்கியத்துடன் இருப்பது என்பது பிரச்னையாக இருக்கும்.

இரண்டாவது கட்டுக் கடங்காமல் எதேச்சையாக இயங்கிப் பழகிப் போன மனமும் புலன்களும் ஆடி அலையும். அவைகளைக் கட்டுப்படுத்திச் சரியான பாதைக்குக் கொண்டு வருவது கடினமாகி விடும்.

மூன்றாவதாக வாழ்நாளில் பதிந்துபோன பழக்க வழக்கங்கள் வேரூன்றிப் போயுள்ளதை மாற்றி நல் வழிக்குக் கொணர்வது என்பதும் கடினமாகி விடும்.

நான்காவது இளமையில் செய்ய முடிவதைப் போல் கடினமாகப் போராடும் திறன் உடலுக்கும் மனத்திற்கும் இல்லாமற் போய்விடும். எனவே ஒருவனது வாழ்வில் பற்றற்ற நிலையை வளர்த்துக் கொள்ளவும், மன ஒருமைப்பாட்டுப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும் பால பருவமும் இளமைப் பருவமுமே சரியான காலமாகும். பத்திலிருந்து முப்பதுக்கு உட்பட்ட வயதே அது. இந்த பருவத்தில் விளையும் வழக்கங்களே வாழ்வின் கடைசி காலம் வரை நீடிக்கும்.

மேற்கூறிய நால்வகை ஆசிரம தர்மங்கள் இந்தியாவில் கடைபிடிக்கப்பட்டன. மக்கள் தர்மத்தின் பாதையில் நெறி பிறழாது வாழ்ந்தனர். அப்போது பாரத நாடு பூராவும் செழித்தோங்கி வளமை பெற்றிருந்தது. இந்தியா மகோன்னதமான நிலையில் உயர்ந்து விளங்கியது. ஆசிரம நெறிகளும் அதன் தர்மங்களும் வீழ்ச்சியுற்ற போது நாட்டின் உன்னத நிலையிலேயும் சரிவு ஏற்பட்டது.

போதுமான பகுத்தறிவு இல்லாத காரணத்தால் பெரும்பாலானவர்கள் இந்த சரிவுக்கு மதத்தைக் காரணங் காட்டுகின்றனர். இது அர்த்தமற்றது. இப்போதுகூட இந்திய நாடு வளம் பெற்று தனது புராதன மகத்தான நிலையை உலகுக்கு எடுத்துக் காட்டி உலகிலே அமைதியை நிலை நாட்ட வேண்டுமெனில் தனது நாட்டின் பண்டைய அறநெறிக் கொள்கைகளை மீண்டும் கொண்டு வந்து மக்களிடையே பரவச் செய்தல் வேண்டும்.

6. ஆசனம் அமரும் முறைகள்

நம் உடலை அமர்த்தும் முறைகளுக்கு ஆசனம் என்று பெயர். இவைகளின் எண்ணிக்கைக்குக் கணக்கே இல்லை.

ஆனால் யோகிகள் எண்பத்து நான்கு ஆசன முறை களை மட்டும் மிகவும் உபயோகமுள்ளதாகக் கருது கின்றனர்.

இந்த யோக ஆசனங்கள் உடல், மனம், ஆன்மா ஆகியவைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் போற்றிப் பாதுகாக்க உதவுகின்றன. இந்த ஆசனப் பயிற்சிகளைக் கிரமப்படி முறையாகச் செய்து வந்தால் உடலை வலுவும் வனப்பும் ஆரோக்யமும் லாவகமும் மிக்கதாக்குகிறது. ஆசனங்கள் நல்ல ஆரோக்யமான பசியைத் தருகின்றது.

உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும், பிரம்மச்சரி யத்தைப் (நெறியான வாழ்க்கையைப்) போற்றிப் பாது காக்கவும் உதவுகிறது. உடல் முழுவதும் சமச்சீரான இரத்த ஓட்டத்தைப் பகிர்ந்தளித்து நாடி நரம்புகளின் சக்திக்குப் புத்துயிர் ஊட்டி மன அமைதிக்கும் ஒருமைப் பாட்டுக்கும் உதவக் கூடிய உடலுறுப்புகளின் திடமான இயக்கத்திற்கு வழி வகுக்கிறது.

எத்தனையோ வகை வியாதிகளையும் ஆசனங்கள் குணப்படுத்துகின்றன. ஆண்டுக் கணக்கில் வளர்ந்து

தீராத வியாதிகள்கூட முறையான ஆசனப் பயிற்சிகளால் இருந்த இடம் தெரியாது மறைந்து முழுக் குணம் ஏற்படுகிறது.

உடலின் பிரதான சக்தியான குண்டலினி சக்தியை எழுப்புவதற்கும் சில ஆசனங்கள் உதவுகின்றன.

நின்றவாறு சில ஆசனங்களும் படுத்தபடியும் உட்கார்ந்த நிலையிலும் பல தலைகீழாகவும் கால்கள் மேலேயும் ஆன பல்வேறு நிலைகளில் செய்யப் படுகின்றன. அதில் நான்கு மட்டும் நான்கு குறிப்பிட்ட பயனுக்காகச் செய்யப் படுவதாகும்.

1. மந்திர ஜபத்துக்காக (கடவுளின் நாமத்தை உச்சரிக்க) 2. பிராணாயாமம் செய்ய 3. குண்டலினி சக்தியை மேலெழுப்ப 4. மன ஒருமைப்பாட்டு பயிற்சிக் காக—அவைகள் முறையே பத்மாசனம், சித்தாசனம் சுவஸ்திகாசனம், சுகாசனம் என்பதாகும்.

நீண்டநேரம் ஒருவன் சுகமாகவும் சுலபமாகவும் அமரக்கூடிய ஆசனம் எதுவோ அதுவே நல்ல பயனைத் தரக்கூடிய சிறந்த ஆசனமாகும். கீழ்க் கண்ட விதி முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

ஆசனம் ஒரே நிலையிலும் உடல் கொஞ்சமும் அசை யாமலும் இருத்தல் வேண்டும். அசையும் உடலோடு கூடிய ஆசனப் பயிற்சியால் மன ஒருமைப் பாட்டைப் பயில முடியாது. பிராணாயாமமும் செய்ய முடியாது.

உடல் அசைவதால் மனம் சலித்துக் கொண்டே இருக்கும். ஒருமுகப் படுதலும் தடைப்படுகிறது. ஏதாவ தொரு ஆசனம் ஒருவன் ஒரே மூச்சில் மூன்று மணி நேரம் ஒரே நிலையில் வசதியாக அமரக் கூடுமானால் அவனுக்கு ஆசன சித்தி (ஆசனப் பயிற்சியில் முழுமை) கிடைத்து விட்டதாகக் கூறலாம்.

எப்போதும் நிமிர்ந்தபடி அமரவேண்டும். தலையும் மோவாயும் கொஞ்சம் பின்னுக்குச் சாய்ந்து நிமிர்ந்து குரல்வளையில் இலேசான சுருக்கம் உண்டாகும் வண்ணம் அமருதல் வேண்டும். குதத்தின் வாயை இலேசாகச் சுருக்கி கொஞ்சம் பின்னுக்கு இழுத்து மேலுக்கு உயர்த்திப் பிடிக்கவும். அடிவயிற்றையும் இதேபோல் இதற்கேற்ற வகையில் செய்யவும்.

இப்போது உடல்—அதாவது தலை, கழுத்து, மார்பு ஆகியவை ஒரே நேர்க் கோட்டில் அமைய உடலின் மேல் பாகத்துப் பளு பூராவையும் விலாப்பாகம் தாங்குவதாக இருக்க வேண்டும்.

மார்பின் முன்புறம் நன்றாக முன்னுக்கு வந்து முதுகுத் தண்டு நிமிர்ந்த நேர்க் கோட்டு நிலையில் எப்போதும் இருத்தல் வேண்டும். முதுகை வளைத்து உட்காருவது கூடாது. வளைத்து உட்காருதல் மனம் உடல் ஆகிய வற்றின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும். வளைந்த நிலையில் அதிக நேரம் உட்காரவும் இயலாது. உயர்ந்த மேலான நேர்மையான சிந்தனைகளை மனத்தில் தோற்றுவிக்காது.

பிராண ஓட்டத்தின் (நாடிகளில் உயிர் பிராண சக்தி) தாராள இயக்கமும் தடைப்படுகிறது. கடைசியாக சுபாவ மான தாராளமான உயிர் மூச்சு ஓட்டத்தின் தடையினால் பல வகையான வியாதிகளுக்கு இலக்காக நேரிடுகிறது.

உடம்பின் ஏதாவதொரு பாகத்தில் உயிர் நாடிகளின் ஓட்டமே இல்லாமல் போனாலும் அல்லது உயிர் நாடி ஓட்டத்தின் அளவு அபரி மிதமாகி விட்டாலும் அந்த குறிப்பிட்ட உடல் பாகத்தில் நோய் தோன்றுகிறது

நிமிர்ந்த நிலையில் ஆசனத்தில் அமரும் முறையால் உடலின் பல்வேறு பாகங்களுக்கும் உயிர் நாடிகளின் ஓட்டம் தங்கு தடையின்றி செல்ல மிகவும் உதவுகிறது.

மூலாதாரச் சக்கரம் (குதமும் மூத்திரக் குழாயும் இணையும் இடம்) உள்ள இடத்தில்தான் உயிர் நாடிகளை இயக்கும் மின் இயக்கி சாதனம் (டைனமோ) அமைந்துள்ளது. இதில் இரண்டு பிரதான உயிர் நாடிகளுக்கு இட கலை, பிங்கலை என்று பெயர். இவைகளின் மூலமாகத்தான் மேலுக்கும் கீழுக்கும் ஓடும் உயிர் மூச்சுக் காற்று இயங்குகின்றது.

இந்த இரண்டு பிரதான நாடிகளையுடைய நரம்புகள் மூலாதாரச் சக்கரத்துடனும் எண்ணிலடங்காத மற்ற நரம்புகளுடனும் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் சித்தம் (மனப்பதிவுகள் அடங்கிய கோப்பு) மூலாதாரச் சக்கரத்தை தான் தன் இருப்பிடமாகக் கொண்டுள்ளது. சரஸ்வதி நாடி மூலமாகத்தான் எண்ணங்களைச் சார்ந்த வேலைகள் எல்லாம் நடைபெறுகின்றன.

[இதன் விவரமான விளக்கங்களுக்கு அன்பு கூர்ந்து ஆசிரியரின் "மனிதனின் பிரதான சக்தி அல்லது குண்டலினி சக்தி" என்ற புத்தகத்தைப் பார்க்கவும்]

ஒருவன் வளைந்து ஆசனமிட்டு அமர்ந்தால் இந்த நாடி (சரஸ்வதி) அதற்குள்ள சுபாவ நிலையில் இயங்காது. அதனால்தான் வளைந்த ஆசன நிலையில் அமர்ந்துள்ள ஒருவன் குரோதமுள்ள கெட்ட எண்ணங்கள் அதிக அளவில் உதிப்பதற்கான சூழ்நிலைக்கு உள்ளாகிறான்.

எனவே எப்போதும் நிமிர்ந்து உட்காரவேண்டும். அபாயங்களையும் வீழ்ச்சிகளையும் தவிர்த்திடுதல் முக்கியம். ஒரே ஆசனத்தில் அமர்ந்து அதைத் தனக்கே உரிமையான ஆசனமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். எந்த நிலையிலும் அதையே கண்டிப்பாகப் பின் பற்றவேண்டும். அந்த ஒரு ஆசனத்தில் மட்டுமே அமர்ந்து தியானப் பயிற்சியைச் செய்யவேண்டும். அதே ஆசன நிலையில் எவ்வளவு அதிக நேரம் அமர முடியுமோ அவ்வளவு நேரம்

அமரப் பழக வேண்டும். அந்த நிலையில் சற்றே சிரமமும் இடைஞ்சலுமிருக்குமென்றால் அந்த நிலையிலிருந்து மற்றோர் நிலைக்கு கால்களை மட்டும் பக்குவமாக மாற்றி அமரலாம். அவ்வாறு மாற்றும் போது உடலைச் சிறிதும் அசைய விடக் கூடாது. மெதுவாகவும் இலாவகமாகவும் மாற்றத்தைச் செய்ய வேண்டும். அருகில் யாராவது அமர்ந்திருந்தால் அவர்கள் கண்ணுக்குக் கூட நீங்கள் செய்யும் மாற்றம் புலனாகாதபடி இருத்தல் வேண்டும்.

அமைதியோடு ஒருவன் அமர்ந்து தியானம் செய்யும் போது அவனையும் அறியாமல் சித்தம் (மனோ விஷயக் கோப்புள்ள பீடம்) அல்லது குண்டலினி சக்தி தாக்கப் படுகிறது.

குண்டலினி சக்தி சூடேறி அதன் உயிர்ச் சக்திக் கதிர்களை மூளை மையத்தை நோக்கி அனுப்பத் துவங்கு கிறது.

எவ்வளவுக்கெவ்வளவு இந்த உயிர்ச் சக்திக் கதிர்கள் மேலே எழும்பிச் செல்கின்றனவோ அந்த அளவுக் கேற்ற மனோ லயத்தினையும் உண்மையான ஆனந்தத்தையும் ஒருவன் அனுபவிக்கிறான்.

இந்த நிலையில் ஒருவன் உடலை வேகமாக அசைத்து விட்டால் மேல் நோக்கிச் செல்லும் உயிர்ச் சக்திக் கதிர் களின் ஓட்டத்திற்குத் தடை ஏற்படுகிறது. அதனால் மன ஒருமைப் பாடும் குலைகிறது. மேலும் அவன் மனோ நிலையில் பெரிய வீழ்ச்சியையும் உண்டாக்கு கிறது.

மூளை மையத்திலிருந்து குண்டலினி சக்திக் கதிர்கள் திடீரெனக் கீழ் நோக்கி இறங்குவதால் ஏற்படும் முதல் முக்கிய விளைவு விபரீதமான காம உணர்ச்சியாகும். ஆன்மீக வாதிகள் இந்த பெரிய இரகசியத்தை அறியாத

நிலையில் அவர்களுடைய வாழ்வின் இலட்சியத்தையே பாழாக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

இந்த ஒரு காரணத்திற்காகவே இந்தப் பெரிய அபாயத்திலிருந்து ஒருவன் தப்பித்து மீள வேண்டுமென் பதற்காகவே தியானத்தை முடித்தவுடன், தான் அமர்ந் திருந்த ஆசன நிலையிலேயே பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் தொடர்ந்து அமர்ந்திருக்க வேண்டுமென்ற நியதியைக் கடைப் பிடிக்க வேண்டும்.

உணவு உட்கொள்ளுதல், பானம் பருகுதல், படித்தல், பேசுதல், தூங்குதல் போன்ற செயல்களையும் தியானத்தை முடித்த உடனேயே செய்தல் கூடாது.

தானமர்ந்த இடத்திலேயே அமைதியுடன் அமர்ந்து தனது உடலையும் மனத்தையும் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுக்க விட வேண்டும்.

இயன்றால் பரந்த ஆகாயத்தில் தன் பார்வையைச் செலுத்தி தன் மனத்தின் நுட்பமான ஆற்றலை விசாலப் படுத்த வேண்டும்.

இத்தகைய பயிற்சியின் மூலம் ஒருவனது மனம் தெய் வீகத்தைப் பற்றி சிந்திக்கும்படி தூண்டப் பெற்று மேலும் மேலும் தியானத்தைப் பயில்வதற்கு உதவுகிறது.

மந்திர ஜபம், தியானம் ஆகியவற்றின் பயிற்சிக்கு தூய்மை, வசீகரம், ஒழுங்கு, மனோரம்யம் ஆகியவை மிகுந்துள்ள ஒரு நல்ல இடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும். உலகத்தின் சந்தைக் கூச்சலிலிருந்து விலகியுள்ள ஒரு தனிப் பட்ட இடம் கிடைக்குமானால் அந்த இடம் பயிற்சிக்குப் பொருத்தமானதாக இருக்கும். வசதி இருக்குமானால் தியானம் செய்வதற்கென்றே ஒரு தனிப்பட்ட அறையை ஒதுக்கிக் கொள்ளுதல் வேண்டும். அப்படி ஒதுக்கப்பட்ட அறை காற்றோட்டமானதாகவும் தும்பு

தூசு, கொசு போன்றவைகள் இல்லாமலும் இருத்தல் வேண்டும்.

இந்த அறையில் தூங்கக் கூடாது. எப்போதும் அதை சுத்தமாகவும், தூய்மையாகவும், புனிதமானதாகவும் வைத்திருத்தல் வேண்டும். மாறுபட்ட எண்ணமும். நோக்கமுங் கொண்டவர்களை அறைக்குள்ளே நுழைய விடக்கூடாது. அதை ஆலயக் கருவறை போல் பாவிக்க வேண்டும்.

குளித்து, துவைத்த தூய ஆடைகளை அணிந்து மட்டுமே அதனுள் நுழைய வேண்டும். அந்த அறைக்குள் இருக்கும் போது கெட்ட—விபரீதமான சிந்தனைகளைச் சிந்திக்கக் கூடாது. தேவ தேவியர், மகான்கள், தான் ஜபிக்கும் இஷ்டதெய்வம் ஆகிய அனைத்துப் புகைப் படங்களும் மட்டும் அதற்குள்ளே மாட்டி இருத்தல் வேண்டும்.

பூந்தொட்டிகளில் அழகான மலர்க் கொத்துகளை வேண்டுமானால் செருகி வைக்கலாம். தெய்வீக சூழ்நிலையை அங்கே உருவாக்க முயலவேண்டும்.

அந்த அறையில் தெய்வமே வந்து உறைகின்ற எண்ணம் நம் மனத்தில் உதிக்க வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் சிறிது கற்பனை கலந்த பாவனை அத்தியாவசியமானதாக இருக்கும்.

மேற்கூறிய நெறிமுறைகளைச் சிறிது காலம் வரை கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். தியானம், மந்திர ஜபம் ஆகிய பயிற்சிகளை சில மாதங்கள் தொடர்ந்து மேற்கொண்டு வந்தால் அந்த அறைக்குள் சாந்தியும் புனிதமுங்கலந்த சாந்நித்திய அலைகள் பரவி அதற்குள் நுழைந்ததும் தெய்வீக மணம் கமழ்வதை உணரமுடியும்.

இந்த தெய்வீகச் சூழ்நிலை ஒருவன் மனத்துக்கு எப்போதும் இதத்தைக் கொடுக்கும். தியானம் செய்வதற்

கான உணர்வை ஏற்படுத்தி ஆன்மீக உயர்வு பெற பெரிதும் உதவுகிறது.

போகப் போக அந்த அறைக்குள் தெய்வ மணம் நிலைத்து கலங்கிய மனத்துடன் யாரேனும் அதனுள் நுழைந்ததும் அவர்கள் மன நிம்மதியைப் பெறுகிறார்கள். சாந்தியை அனுபவிக்கிறார்கள். அந்த அறைக்கு ஒருவர் மனத்தை அமைதிப்படுத்துவதற்கான சக்தி கிடைத்து விடுகிறது. அதைத் தொடர்ந்து அந்த மனம் உயர்வும் மதிப்பும் நிறைந்த சிறப்பு நிலையை எட்டி விடுகிறது. எனவேதான் மனிதன் கோயில்களைப் புனிதமாக்கு கிறான். பதிலுக்கு கோயில்களும் மனிதனைப் புனிதப் படுத்துகின்றன என்ற கூற்று வழக்கத்தில் உள்ளது.

'எண்ணம்' மகத்தான சக்தி படைத்தது. ஒருவனது ஈடுபாடு,தூய்மை ஆகிய பண்புகள் தெய்வீக சூழ்நிலையில் அவனை வளைத்துக் கொள்கின்றன. இத்தகைய தெய்வீக சூழ்நிலை ஒரு கோயில் அல்லது பூஜை அறையிலே ஏற்படுத்தப்பட்ட உடனே அந்த பிராந்தியம் முழுமைக்கும் அங்கிருந்து தெய்வீக அலைகளின் இயக்கம் பரவி நிலை பெறுகின்றது.

ஒரு மனிதனுக்கு எண்ணங்களால் ஆசைகள் தோன்று கின்றன. அவனிடமிருந்து இலேசான அல்லது வலிமை யான எண்ண அலைகள் கிளம்புகின்றன. அந்த அலை களின் பலம், தூய்மை, ஈடுபாடு, ஒருமைப்பாடு ஆகிய வற்றின் நிலைகளுக்கு ஏற்ப மாறுபடுகிறது.

மனிதர்கள் ஆகாய வெளியில் இடைவிடாத எண்ண அலைகளை அனுப்பிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். அவை நல்லது கெட்டது, பலவீனமிக்கது, வலிமை படைத்தது கொடியது, நேர்மையானது போன்ற பலதரப்பட்டு நிரம்பிய எண்ண அலைகளாகப் பரவுகின்றன. ஒவ்வொரு உயிரினத்திலும் மனம் ஓய்வு ஒழிச்சலின்றி இது போன்ற

எண்ணங்களை உற்பத்தி செய்து, வெளியே அனுப்பிய வண்ணம் உள்ளது.

ஒளிமையத்திலிருந்து பரவும் ஒளி அலைக் கதிர்களைப் போலவே இந்த எண்ண அலைக் கதிர்களும் வளைய மிட்டுப் பரவுகின்றன. ஒவ்வொரு மனிதனைச் சுற்றிலும் ஒரு எண்ண அலைக்கதிர் வளையம் சுற்றிக் கொண்டே உள்ளது. அவனோ அல்லது அவளோ இடைவிடாது வெளியே அனுப்பும் எண்ண அலைகளின் வளையமே அது.

அந்த எண்ண அலை வளையத்தின் இயல்பு, வலிமை ஆகியவற்றுக்கு ஒத்ததொரு சூழ்நிலையை அங்கே உண்டாக்குகின்றது.

தூய்மையும் அறநெறியும் தெய்வீகமும் நிறைந்த ஒரு மனிதன் தன்னைச் சுற்றிலும் தெய்வீகச் சூழலை உருவாக்குகிறான். அவன் எங்கு சென்றாலும் அதையே தன்னோடு சுமந்து செல்கிறான்.

பலவீனமுள்ள கொடிய, கெட்ட எண்ணக்காரன் தன்னைச் சுற்றிலும் கெட்ட சூழ்நிலையையே பரவச் செய்கிறான். ஒருவனுடைய மனத்திலெழும் ஆசைகள் எண்ணங்கள் ஆகியவைகளுக்கேற்ப விளையும் ஒவ்வொருவனும் தன்னோடு எப்போதும் சுமந்து செல்கின்றான்.

இது போன்ற எண்ண அலைக்கதிர்கள்தான் மற்றவர்களின் மனத்தை பாதிப்படையச் செய்கின்றன. இது போன்றேதான் வீடுகள், பகுதிகள், கோயில்கள், நகரங்கள் போன்ற இடங்களிலுள்ள மனிதர்களின் ஒட்டு மொத்தமான எண்ண அலைகளின் விளைவுகளால் பாதிக்கப்பட்டு மற்ற மனிதர்களிடமும் மாறுபட்ட விளைவுகளை உண்டாக்குகின்றன.

பல்வேறு வகையான குடும்பங்கள், வீடுகள், பகுதிகள் கோயில்கள், நகரங்கள் ஆகியவைகள் ஒன்றுக்கொன்று மாறுபட்ட தனித்தன்மை கொண்டவை.

அவைகளுக்கென்று இயல்பாகவே உள்ள பலவீனம் வலிமை, நேர்மை, குரோதம் ஆகிய மாறுபட்ட ஆசை களால் ஏற்பட்ட எண்ணங்களின் அலைகள் தோன்றி வெளிக் கிளம்புகின்றன.

நல்லொழுக்கம், கற்புநெறி, தூய்மை ஆகிய பண்புகள் நிரம்பிய தம்பதியர் வாழும் இல்லம் ஒளி மிகுந்திருக்கும். நல்லுறவும் குதூகலமும் நிரம்பி அந்த குடும்பத்துக்கே வளமை கொடுக்கும். எப்போதும் ஒருவரோடொருவர் சச்சரவும் சந்தேகமும் கொண்டு வாழும் கணவனும் மனைவியுமுள்ள வீடுகள் களை இழந்து அமைதி கெட்டு வெறிச்சோடிக் காணும்.

புராதன புனித திருச்சபை, கோயில், மசூதி,மண்டபம் மடாலயம் போன்ற ஒன்றினுள் ஒருவன் சென்றால் அவனு டைய மனத்துள் தூய தெய்வீக ஆற்றல் மிக்க புனித எண்ணங்கள் கிளர்ந்தெழுந்து அமைதியையும் ஆனந்தத் தையும் தோற்றுவிக்கும்.

இந்த தெய்வீக எண்ணங்கள் அலைபாயும் மனத்தை சாந்தப்படுத்தி அங்கு தங்கி இருக்கும் வரை மன அமைதி யைக் கொடுக்கிறது.

புராதன காலந்தொட்டு இன்று வரை இலட்சக்கணக் கான அருளாளர்கள் இந்த இடங்களுக்கு வந்து தங்களு டைய நம்பிக்கையுடன் கூடிய ஆழ்ந்த பக்தியினால் எழுப்பப்பட்ட எண்ண அலைக்கதிர்களை பரப்பினார்கள். இந்த தெய்வீக நிலையங்களில் சாந்நித்ய சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தியுள்ளனர்.

இத்தகைய சூழ்நிலைதான் அங்கு வருபவர்களின் மனத்திலே அமைதி நிலவச் செய்கிறது. மேற்கூறிய

நல்லெண்ணக் கதிர் அலைகளை வலிமைமிக்க நேர் எதிர் மாறான கெடு எண்ண அலைக்கதிர்கள் வந்து மாற்றினாலன்றி அந்த தெய்வீக சூழ்நிலை மாறுபடாமலுள்ளது.

இந்த அடிப்படையில்தான் பல்வேறு மதங்களைச் சார்ந்த தெய்வத் தலங்களைப் புனிதம் கெடாமல் வைத்திருக்கும் வழக்காறு ஏற்பட்டது.

இதே தூய்மையின் அடிப்படை அமைப்பு தியான அறைக்கும் பொருந்தும்! பொருத்தமான இடம் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். பின்னர் அந்த அறையின் சமதளமான தரையிலோ ஒரு கட்டிலின் மேலோ— கட்டில் அரை அடி அல்லது ஓரடி உயரமுள்ளது— கோரைப் பாயை விரித்து தூய இருக்கையை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

தப்பித் தவறிக் கீழே விழ நேர்ந்தால் காயம் படாமலிருக்க கட்டில் உயரமற்று இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் பிராணாயாமமும் தியானமும் செய்யும் ஒருவருக்கு அருள் நிலை வரக்கூடும். முதன் முதலாகக் குண்டலினி சக்தி மேலுக்குக் கிளம்பும் போது சில சாதகர்கள் மயக்க நிலையடைந்து கீழே சாய்ந்து விடுவார்கள். இத்தகு ஆபத்தைத் தவிர்க்கவே தியான இருக்கை ஒரு அடி உயரத்திற்குமேல் போகாமல் அரை அடிக்குள் இருந்தால் போதுமானது. அந்த கோரைப் பாயின்மீது புலித்தோல் அல்லது மான்தோலைப் பரப்பி அதன்மீது அந்தத் தோல் பூராவும் மூடும் படியாக ஒரு சுத்தமான பருத்தித் துணியைப் போடவேண்டும்.

இது இயலாமற் போனால் ஒரு அங்குல கனத்தில் நான்கடிக்கு மூன்றடி சதுர வடிவமான மெத்தை இருக்கலாம். ஜமுக்காளத்தின்மீது மெத்தையைப் போட்டு அதன்மீது சுத்தமான பருத்தித் துணியை மூடவேண்டும். இருக்கையின்மீது வடக்கு அல்லது கிழக்கு முகமாக

அமர வேண்டும். மன நிம்மதியோடு அசையாமல் அமரக் கூடிய எளிய ஆசன முறையில் அமர வேண்டும்.

தெற்கு நோக்கி உட்காரவே கூடாது. இதிலுள்ள பாதகக் காரணங்கள் கீழே தரப்படுகின்றன. விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியாளர்களின் கண்டு பிடிப்பின்படி மின்சார அலைக்கதிர்கள் வடக்கும் தெற்குமாகத் தனது பாதையை வகுத்துக் கொண்டுள்ளன. அதனால் இரண்டு காந்த சக்தித் துண்டுகளின் (Magnets) வடதுருவ முனைகளை ஒரே முகமாக ஒன்றொடொன்று படும்படி வைத்தோமானால் அவைகளின் காந்த சக்தி முழுவதையும் இரண்டுமே இழந்து விடுகின்றன.

அதே காந்த சக்தித் துண்டுகளின் துருவ முனைகளை எதிர்மாறாக வைக்கிறோம். அதாவது ஒன்றின் வடதுருவ முனையின் பக்கத்தில் மற்றொன்றின் தென் துருவமுனை இருக்கும்படி தலையை மாற்றி வைத்தோமானால் அவைகள் சக்தியை நிரந்தரமாக நிலைப்படுத்தி வைத்துக் கொள்கின்றன.

சுருங்கக் கூறின் ஒரே திசை துருவ முனைகள் ஒன்றொடொன்று ஒத்துப் போகாது ஒதுக்குகின்றன—இரண்டு எதிர்மாறான துருவ முனைகள் ஒன்றையொன்று கவர்ந்திழுக்கின்றன.

மனித உடலில் தலைப்பக்கம் வடதுருவத்தையும் கால்பக்கம் தென் துருவத்தையும் குறிக்கின்றன. ஒருவன் தலையை சதா வடதிசையில் வைத்து உறங்குவானானால் அவனுடைய மனோ சக்தியை விரைவில் இழந்து விடுகிறான்.

இக்காரணத்தினாலேயே இந்துமத சாத்திரங்கள் (மத சம்பந்தமான நூல்கள்) வடபுறமாகத் தலை வைத்துப் படுப்பதை விரும்புவதில்லை.

இந்து தனது தலையைக் கிழக்கு அல்லது தெற்கு திசையில் வைத்து உறங்குவதையே விரும்புகின்றான். இதே நியதி ஆசன இருக்கைக்கும் பொருந்துகிறது.

ஒருவன் தன் ஆசனத்தில் அமர்ந்தவுடன் எல்லா உயிரினங்களின் அமைதி நிரம்பிய நல்வாழ்வுக்கான பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும். நல்ல உயர்ந்த பரந்த எண்ண அலைகளைத் தம் மனத்துள்ளிருந்து வெளியே பரவவிட வேண்டும். பிரார்த்தனை பின்வருமாறு அமைய வேண்டும்.

"எல்லா உயிரினங்களின் வாழ்விலும் அமைதியும் ஆனந்தமும் நிரந்தரமாக நிலவட்டும்." இத்தகைய நினைப்பு நிரம்பிய பிரார்த்தனையைத் தனக்குள்ள முழு பலத்துடன் கூடிய களங்கமில்லாத மனத்துடன் தொடங்க வேண்டும். வடக்கு தெற்கு கிழக்கு மேற்கு தரை ஆகாயம் ஆகிய அனைத்து திசைகளிலும் பரவும்படி செலுத்த வேண்டும்.

இது போன்ற திண்மையான நல்லெண்ணத்தை வெளிச் செலுத்த நினைக்கும்போது உண்மையான முழு மனதுடன் அதைச் செய்வதாக எண்ணல் வேண்டும்.

அந்தத் திண்மை பெற்ற எண்ண அலைக்கதிர்கள் நிதரிசனமாகவே நாலா புறங்களிலும் பரவி அண்டவெளி முழுவதையும் நிரப்புவதாக நினைத்தல் வேண்டும்.

துவக்கத்தில் கொஞ்சம் கற்பனை அவசியம். நீண்ட பயிற்சிக்குப் பின் அத்தகைய பிரார்த்தனை கலந்த எண்ணங்களை அபார சக்தியுடன் வெளிச் செலுத்துவதில் வெற்றியைக் காணலாம். காலையிலும் மாலையிலும் அனைவரும் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்தால் மிகக் குறுகிய காலத்தில் இந்த உலகத்தையே நிரந்தர சுவர்க்க பூமியாக மாற்றி விடலாம். இதில் மிகை என்பதே கிடையாது.

உண்மையைச் சொல்வோமானால் எல்லா மக்களும் பல்வேறு கொடிய குரூர எண்ணங்களினால் அவ்வப்போது இந்த உலகுக்கு தீங்கிழைத்து வருகின்றனர்.

ஏன் ஒருவன் அத்தகைய நல்ல எண்ணங்களையே அனுப்ப வேண்டும். அதனால் என்ன நன்மை?

முன்பு கூறியதைப்போல அண்டவெளி முழுவதையும் எண்ண அலைக்கதிர்கள் நிரப்பியுள்ளன. அலைகளில் நல்லதும் கெட்டதும் வலிமையுடையதும் பலவீனமானதும் நன்மை பயப்பதும் கேடு விளைவிப்பதும் ஆகிய பல்வேறு வகையான எண்ணங்கள் நிரம்பியுள்ளன.

எந்த ஒரு எண்ணத்தையும் ஒருவன் நினைக்காமலும் வெளியே செலுத்தாமலும் இருப்பதாக வைத்துக் கொண்டால் ஒரு மூடிய அறைக்குள் அவன் அடைந்து கிடப்பதற்கு சமமாகும்.

மேலும் வெளிப் புறத்தே அண்டவெளியில் பரவும் எந்த ஒரு நினைவினாலும் அலைக்கப் படாத அதே அலைக்கதிர்களினால் ஒருவித அபாயமும் உண்டாவ தில்லை.

ஆனால் அந்த நிலை மாறி நல்லதோ கெட்டதோ ஆகிய ஏதாவதொரு வகை எண்ணங்களை நினைத்த அளவில், மூடியிருக்கும் வாசல் கதவைத் திறந்து விட்ட மாதிரி அண்டவெளியில் திரிந்து கொண்டுள்ள அதே போன்ற அளவிலான நல்லதும் கெட்டதுமான எண்ணங்கள் அவன் மனத்துள் புகுந்து விடுகின்றன.

அவ்வாறு புகுவதோடு நில்லாமல் அதே வகையான எண்ணங்களைத் திருப்பித் திருப்பி எண்ணத் தூண்டு கின்றன.

ஆகையால் கெட்ட, குரூர எண்ணங்களை ஒருவன் எண்ணுவதால் அதே வகை எண்ணங்களை எண்ணும்

எண்ணிலடங்காதவர்களுக்கு ஊறு விளைவிக்கிறார்கள். தனக்கும் அழிவைத் தேடிக் கொள்வதாக ஆகிறது.

மற்றொரு வகையில் அமைதி, அன்பு, நல்லெண்ணம் வாழ்த்துச் செய்திகள் போன்ற முறையிலான எண்ணங்களை எண்ணுவதால் விளையும் எண்ண அலைகளினால் ஒருவன் அதே போன்ற எண்ணங்களையுடைய எண்ணிலடங்காத மக்களுக்கு உதவி செய்தவனாகிறான்.

அதோடன்றி இதனால் இந்த அண்ட வெளி உயிர்களுக்கே அதனைப் பயனடையச் செய்கிறான். அதற்குப் பிரதிபலனாக இத்தகைய எண்ணங்களை எண்ணும் நமக்குக் கிடைக்கும் இலாபம் அளவிட முடியாதது.

இந்த அடிப்படையை உத்தேசித்தே அண்டவெளியின் பல திக்குகளிலும் நல்ல எண்ணங்களைத் தியானத்தின் மூலம் வெளியே பரப்ப வேண்டுமென்பதாகும்.

பல திக்குகளிலும் இத்தகைய நல்ல எண்ணங்களை வெளியிட்ட பிறகு அமைதியை நிலவச் செய்யும் 'சாந்தி மந்திரத்தை' ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! என்று மும்முறை சொல்ல வேண்டும்.

"ஓம் சாந்தி" யை எதற்காக மும்முறை சொல்ல வேண்டும்? ஒரு முறை போதாதா? என்ற வினா எழக் கூடும்.

காரணம்: ஒவ்வொரு உடலிலும் மூன்று வகையான உடல்கள் அமைந்துள்ளன. முறையே தூல உடல் சூக்கும உடல், காரண உடல் என்பன அவை.

நாம் விழித்திருக்கும்போது ஏற்படும் அனுபவங்களை நமது புற உடலான தூல உடலின் உதவியால் பெறுகிறோம்.

நாம் கனவு காணும்போது தூல உடலோடு நமக்கு யாதொரு தொடர்பும் இருப்பதில்லை. அப்போது நாம்

பெறும் அனுபவங்கள் சூக்கும உடலின் உதவியுடன் மட்டுமே ஏற்படுகின்றன. கனவின் தன்மைக்கு ஏற்ப கனவில் நமக்கு ஏற்படும் மகிழ்ச்சியோ அல்லது துக்கமோ சூக்கும உடலின் உதவியால்தான் ஏற்படுகிறது.

ஆனால் மிக ஆழ்ந்த நித்திரையின் போது நமது தூல உடலுடனோ அல்லது சூக்கும உடலுடனோ நமக்கு யாதொரு தொடர்பும் இருப்பதில்லை. அப்போது ஆழ்ந்த உறக்கத்தின் ஆனந்தத்தை ''காரண உடலி''ன் உதவியால் அனுபவிக்கிறோம். இதனாலேயே நாம் ஆழ்ந்து துயிலும் போது நமது தூல சரீரத்தில் உள்ள நோய், கொடிய வலிகள் ஆகியவற்றை உணர முடிவதில்லை.

மந்திர ஜபத்திற்காகவும் தியானத்திற்காகவும் அமர்ந்ததும் எவ்வளவோ இடைஞ்சல்கள் நேரிடுவது கண் கூடு. வலி, நோய் போன்றவைகளை உடைய தூல உடலினால் இந்த இடைஞ்சல் நேரிடுவதாக இருக்கலாம் அல்லவா?

முதன் முறை 'ஓம் சாந்தி!' என்பதன் மூலமாக நமது பரு உடலை வலிமையோடும், ஆரோக்கியத்துடனும் வைத்திருக்க வேண்டுமென்று கடவுளை வேண்டுகிறோம் என்று பொருள். அப்படி ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தானே நமது புற உடலினால் நம் தியானத்திற்கு இடையூறு நேராமலிருக்கும்!

இரண்டாவதாக நமது சூக்கும உடலிலிருந்து நம் தியானத்திற்கு ஊறு விளைவதும் உண்டு. அது நமக்குப் புறத்தேயுள்ளவைகளினால் ஏற்படுவது. அதாவது ஒரு முக்கியமான நண்பர் அப்போது தான் வந்து நம்மை அழைப்பது, சிலர் இறைந்து பேசுவது போன்றவை களேயாகும். இரண்டாவதாக நாம் உச்சரிக்கும் 'ஓம் சாந்தி'க்கான பொருள் இத்தகைய சூக்கும உடலினால் நமக்கும் அப்பாற்பட்ட மேற்கூறிய வகையிலான இடைஞ்சல் களிலிருந்து நம்மைக் காக்கக் கடவுளை வேண்டுவதாகும்.

மூன்றாவது நமது காரண சரீரத்தினால் இயற்கைச் சக்தியால் நிகழும் புயல், இடி, மின்னல் போன்றவை களாலும் தியானத்திற்கு இடையூறு நேரிடலாமல்லவா? மூன்றாவதாக நாம் உச்சரிக்கும் 'ஓம் சாந்தி' இத்தகு காரண சரீர உபாதைகளினாலும் இயற்கை உற்பாதங் களினாலும் நிகழக்கூடிய தடைகளிலிருந்து நம் தியான முயற்சியை ஈடேற்ற தெய்வத்தைப் பிரார்த்திப்பதாகும்.

இப்படி மும்முறை சாந்தி மந்திரத்தை உச்சரித்த பின்னர், நமது சிரசில் (உச்சந்தலையிலுள்ள சகஸ்ர தளத்தில்) ஆயிரம் இதழ் தாமரையில் தன்னுடைய குருவின் உருவத்தை அமர்த்தி மனத்தால் வணங்க வேண்டும்.

தனது தலையின் உச்சியில் எண்ணிலடங்காத இதழ் களை விரித்து ஒரு தாமரை மலர்ந்துள்ளதாகப் பாவித்து, அந்த தாமரையின் மீது குருவைக் கற்பனையில் அமர வைத்து, அவருடைய ஒளி வீசும் சிரித்த முகத்தோடும் கூடிய புனித சரீரத்திலிருந்து நமக்கெல்லாம் நல்வாழ்வளிக்க தெரிவிக்கும் தேஜோமயமான ஒளி வெள்ளத்தில் மூழ்கு வதாக எண்ணல் வேண்டும்.

பின்னர் தனது உள்ளத்தால் குருவின் முன்னர் தனது உடலங்கள் பூராவும் தரையில் படும்படி வீழ்ந்து வணங்கி மலர்களால் அர்ச்சித்தும் மாலைகள் சூட்டியும் சந்தனம் தெளித்தும் மற்றும் பல்வேறு உபசாரங்களைச் செய்தும் போற்றுவது போன்ற பாவனையில் ஈடுபட வேண்டும்.

தனது அறியாமையைப் போக்கி தனது வாழ்வின் ஒளி விளக்காய் இருந்து நல்வழியில் நடத்திச் சென்று வழி காட்டி நல்லாசிகள் வழங்க வேண்டுமெனத் துதிக்க வேண்டும்.

மேற்கூறியவைகளை உள்ளார்ந்த முழு மனத்துடன், பூரணமான நம்பிக்கையுடன் (பாவனை) செய்ய வேண்டும்.

அடுத்ததாக இஷ்ட தேவதையைக் குறித்த பிரார்த்தனை முறை வருகிறது.

ஒருவன் தியானத்திற்கெனத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொண்ட ஆண்டவன் அல்லது ஆண்டகையும் அதற்கான மந்திரத் தோடு கூடிய பிரார்த்தனை நமது இதயத்தின் அருகில் உள்ள இதயக் குழியின் மத்தியில் எட்டு இதழ்களைக் கொண்ட அன்றலர்ந்த தாமரை மலரின் மீது தனது இஷ்ட தெய்வம் அமர்ந்துள்ளதாகப் பாவனை செய்து கொள்ள வேண்டும். பின்னர் குருவின் உருவத்தை இஷ்ட தெய்வத்தின் உருவத்தில் ஒன்றாக ஒன்றி விடுவதாக பாவனை செய்து அவ்வாறு ஒன்றி கலந்த உருவத்தை மலர் களாலும் மாலைகளாலும் சந்தனம் போன்ற ஷோடச உபசாரங்களாலும் அர்ச்சிப்பதாக மனதில் திண்மையாக எண்ணல் வேண்டும்.

தன்னைப் பிடித்துள்ள வினைகள் அனைத்தையும் போக்க வேண்டுமெனவும், அபாயங்கள், கெடுதல்கள் வீழ்ச்சிகள் போன்றவற்றால் விளையும் ஆபத்துகளிலிருந்து தன்னைக் காக்க வேண்டுமெனவும், தன்னை நேர் பாதையில் செலுத்தி நல்ல பண்பையும் அறிவையும் வாழ்க்கையில் ஒளியையும் கொடுத்து வலிமையோடு கூடிய மன அமைதியையும் தந்தருள வேண்டுமெனப் பிரார்த் தனை புரிய வேண்டும்.

சூழ்ச்சி கலந்த கெட்ட எண்ணம் தோன்றாதவாறு உள்ளார்ந்த உண்மையோடு கூடிய பிரார்த்தனையாக அது இருத்தல் வேண்டும்! உளமார்ந்த அன்புடன் கூடிய அகத்தில் எழும் பிரார்த்தனைகளுக்கு எப்போதுமே நல்ல பலிதமுண்டு.

'வரப் பிரசாதம்' போன்ற விளைவுகளும் மதிப்பும் அதனால் உண்டு!

இந்த முறையில் இஷ்ட தேவதையைத் 'தியானம்' செய்த பின்னர் அன்னை குண்டலினி சக்தியை மூலா

தாரத்தில் இருத்தி மலர்களாலும், மாலைகளாலும் சந்தனம் போன்ற உபசார திரவியங்களாலும் உபசரித்து வணங்க வேண்டும்.

மூத்திரக் குழாயும் குதமும் இணையும் இடத்தில் நான்கு இதழ்கள் கொண்ட தாமரை அன்றலர்ந்துள்ளதாக எண்ணல் வேண்டும்.

காந்தியும் சாந்தமும் பரவசமும் கலந்த ஒப்பிலா அழகோடு கூடிய சர்வசக்தி வாய்ந்த அகிலாண்ட நாயகி செல்வமும் வெற்றியும் பேரறிவும் கல்வியும் ஆகிய அனைத்தையும் தன்னோடு இணைத்து அருள் பாலிக்கும் புன்முறுவலுடன் தேஜோமயமான சாந்தியுடன் நின்ற கோலத்தில் விளங்குவதாகப் பாவனை செய்தல் வேண்டும்.

தனக்கு உறுதுணையாயிருந்து நல்ல வழியில் செலுத்தி காப்பாற்றி ஈடேற்ற வேண்டும் என அன்னையை வணங்கி கீழுள்ளபடி துதிக்க வேண்டும்.

''குண்டலினி தாயே விழித்தெழுந்திடுவாய் அம்மா! மேலே வா தாயே! இக்கணமே வெற்றி முனையை வந்தடைவாய் அம்மா!'' இந்த முறையிலான துதியை முடித்த பிறகு, திடமான மனத்துடன் மூலாதார சக்கரத்தைத் தாக்க வேண்டும். அன்னை சக்தி பூரணமாக மேல்நோக்கிக் கிளம்பி விட்டதாகப் பாவிக்க வேண்டும். பின்னர் ஒருவன் தனது மனத்தின் நினைவை மூலாதார சக்கரத்திலிருந்து துவங்கி சுழுமுனை நாடி வழியாக சகஸ்ராரத்திற்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

பிறகு குண்டலினி சக்தி மூலாதாரத்திலிருந்து பூரணமாகக் கிளம்பி விட்ட செயலினை உண்மையாகவே நடந்த செயலாக சந்தேகமற எண்ண வேண்டும்.

மேலும் அவ்வாறு கிளம்பிய குண்டலினி சகஸ் ராரத்தில் அமர்ந்துள்ள 'சிவத்துடன் (ஆண்டவன்)

இரண்டறக் கலந்து விட்டதாக முழு நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும்.

இதை முடித்த பிறகு 'ஓமாம்' என்ற மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். இந்த மந்திரத்தைக் கூறும்போது, தேவதைகள் (கடவுளர்) இடமிருந்தும், கெட்ட தேவதைகள் (சாத்தான்கள்) இடமிருந்தும் யாதொரு இடையூறும் தன்னை அணுகாவண்ணம் தீச்சுடர் வளையம் ஒன்று தன்னைச் சுற்றி வளைந்து வருவதாக பாவனை செய்ய வேண்டும்.

இவையனைத்தும் ஆன பிறகுதான் ஒருவன் தனக்கான மந்திர ஜபத்தையும், தியானத்தையும் துவங்க வேண்டும்.

7. மகா பீஜ மந்திரம்

'ஓம்' எனும் வாக்கியம் 'மகா பீஜ மந்திரம்' எனப்படும்.

'மகா' என்பதன் பொருள் 'மிகப் பெரிய' என்பதாகும். பீஜ மந்திரம் என்றால் மந்திரத்தின் 'காரணம்' அல்லது 'மூலம்' என்று பொருள். அதனால் 'ஓம்' எல்லா மந்திரங்களுக்கும் முதல் மூலகாரணமாயுள்ளது. எல்லா வேத மந்திரங்களுமே 'ஓம்' என்று துவங்குகிறது.

ஒவ்வொரு மத சம்பந்தமான சடங்கிலும் 'ஓம்' என்ற மகா வாக்கியத்தை முதலிலும், கடைசியிலும் உச்சரித்தல் வேண்டும். எல்லா மந்திரங்களுமே 'ஓம்' என்று துவங்குகிறது.

எல்லா மதச் சடங்குகள், மறை நூல்களை ஓதுதல், அனைத்து உபநிடதங்கள், மற்றுமுள்ள மத நூல்கள் 'ஓம்' என்று ஆரம்பமாகிறது. எல்லா வேதங்களின் உயிர்ச் சாரமே 'ஓம்' ஆகும். அது வேதங்களின் பிரதிநிதி.

பேரண்டம் 'ஓம்' என்பதில் துவங்கி, 'ஓம்' என்பதில் வாழ்ந்து, 'ஓம்' என்பதில் கரைந்து விடுகிறது.

'ஓம்' என்பதின் மற்றொரு பெயர் 'சப்தப் பிரம்மன்' (ஒலி வடிவில் பிரம்மம்). அதையே தாரக மந்திரம் என்றும், 'பிரணவம்' (பிராணன் எனும் மூச்சு வழியாக

ஓடி எல்லா உயிர்களிலும் பரவியுள்ளது) என்றும் கூறுகின்றோம்.

'ஓம்' என்பதில் மூன்று எழுத்துக்கள் இருக்கின்றன. அதாவது 'அ' 'உ' 'ம்'!

'அ' அடி நாபியிலிருந்து கிளம்பும் ஒலியின் ஆரம்பம். 'உ' என்பது அடி நாபியிலிருந்து வாயின் கடைசி பாகத்திற்கு உருண்டோடி வருகிறது. 'ம்' என்பது வாயின் நுனியிலிருந்து கிளம்பி வந்து நாசி மூலம் அழுந்துவது!

இதனால் 'ஓம்' என்பது எல்லா வகையான ஒலி களையும் குறிக்கிறது. 'ஓம்' என்பது இல்லாமல் எந்த ஒலியும் இருக்க முடியாது. ஆதலால் 'ஓம்' என்பதே எல்லா ஒலிகளின் ஆரம்பம் ஆகிறது. அதனால் எல்லா வார்த்தைகளின் ஆரம்பமும் இதுவே ஆகும்.

'ஓம்' என்ற இந்த வாக்கியம் எங்கிருந்து வந்து நமக்கு எப்படி கிடைத்தது என்பதை ஆராய்வோம். 'ஓம்' என்பது ஏதோ வேடிக்கையாக வழக்கத்திற்கு வந்ததல்ல. அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட மதத்தின் கண்டு பிடிப்புமல்ல! அது வானவெளியிலிருந்து அசரீரியாக யோகியின் மனத்திற்கு மட்டும் புலனான ஒன்று.

உயரிய புனிதத்துவம் வாய்ந்த ஒருமைப்பாட்டு நிலையை அடைந்த மிக நுட்பமான மன நிலை பெற்ற யோகி என்று சொன்னால் மட்டுமே பொருந்தும், எல்லா வற்றிற்கும் மேலான ஒன்றாக உள்ள 'பிரம்மம்' அதன் 'படைக்கும் சக்தி' ஆகிய இரண்டும் ஒன்றேயாம்.

ஒரு நாணயத்தின் முன்புறம், பின்புறம் போன்ற நிலைதான் அதற்கும். ஆதலால் ஒன்றிலிருந்து மற்றொன் றைப் பிரிக்க இயலாத ஒரே சாரமாகக் கலந்துள்ளது. பிரம்மத்தை வேறு படுத்திக் கூறுவது என்பது இயலாது.

அதன் சக்தியிலிருந்து (பிரகிருதி சக்தி) பிரம்மத்தை வேறாகக் கற்பனை செய்வது கூட முடியாத காரியம்.

பிரம்மமும் அதன் சக்தியும் வேறுபாடின்றி இருப்பினும் அதன் படைப்புகளில் காணும்போது அவைகள் ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்று மாறுபட்டும், பிரிந்த நிலையிலும் காணப்படுகின்றன.

பிரகிருதி சக்தி (பிரம்மத்தின் சக்தி) நம் கண்ணுக்குப் புலப்படும் அண்டமும், காணும் பொருள்களும், அவைகளின் மனங்களும் ஆகிய பல்வேறு தோற்றங்களோடு தோன்றுகின்றன.

பிரகிருதிக்கு மூன்று குணங்கள். சத்துவ, ராஜச, தாமச ஆகிய குணங்களே அவை. இந்த குணங்களே பிரகிருதி சக்தியினுடைய பண்புகளும், சாரமும் ஆகி, படைப்புக்கான காரணமுமாக அமைகின்றன. 'படைக்கப்பட்ட' எந்த ஒரு பொருளிலும் இந்த குணங்கள் இல்லாமல் இருக்க முடியாது.

இத்தகைய குணங்கள் அமைந்துள்ள காரணத்தினால் ஓர் ஆணுக்கும் மற்றொரு ஆணுக்கும், ஓர் ஆணுக்கும் ஒரு பெண்ணுக்கும், ஒரு மகானுக்கும் ஒரு பாபிக்கும் இடையில் மாறுபாட்டையும் வேறுபாட்டையும் காண்கிறோம்.

பிரளய காலத்தில் இந்த குணங்கள் சமச்சீர் அளவில் அமைகின்றன. அதன் சம அளவின் எடை நிர்ணயமாக நிற்கும் வரை உலகப் படைப்பு உண்டாகாமல் 'பிரகிருதி சக்தி' சூக்குமத்திலும் சூக்குமமான நுட்பத்துடன் ஒன்றியுள்ளது. ஆனால் இதே நிலை நீண்ட காலம் நீடிப்பதில்லை.

ஏனெனில் குணங்கள் ஒன்றையொன்று பாதித்து கலக்க நிலையை உண்டாக்கி அதன் சமச்சீர் எடை நிலையைக் குலைக்கின்றன. இந்தச் சீர்குலைவினால் 'படைப்புகள்' துவங்குகின்றன. இந்த படைப்புத்தொழில்

ஆரம்பத்தில் கடவுளுடைய இச்சை (இச்சா சக்தி) உருவாகிறது. இந்த ஆரம்ப நிலையை 'நாதம்' என்று கூறுகிறோம். 'நாதம்' என்றால் 'ஒலி'

சாதாரண மனிதர்கள் கேட்பதைப் போன்ற தூல ஒலியல்ல இது. ஒலியின் மிக உயரிய நுட்பத்தைப் பெற்றது இது. யோகியின் மனநிலைக்குப் புலனாகும் ஒலியின் ஆரம்பக் கூறு இது! இத்தகைய நிலையிலான ஒலி (நாதம்), அதன் பொருள், அதற்குக் காரணமான உருவம், அதைப் பற்றிய விவரங்கள் ஆகிய அனைத்துமே ஒரு கூட்டுச் சாரமாகும். அது விளங்கிக்கொள்ள இயலாத அமைப்புடன் கூடியதாகும். ஆதலால் நாதம் என்பது ஆதியில் ஒலித்த கூட்டெழுத்து வார்த்தை அல்லது வாக்கியமாகும்.

இந்த நாதம் அடுத்து பெருகி அல்லது 'கடவுளின் இச்சை' என்னும்'இச்சா சக்தியின்' படைப்புத் தொழிலுக்கு முதலாகித் துவங்கும் நிலைக்கு 'பிந்து' என்று பெயர்.

இந்த 'பிந்து'வையே 'சப்தப் பிரம்மம்' (எங்கும் வியாபித்து நிற்கும் சப்தம் அல்லது படைக்கும் பிரம்மன்) என்றழைக்கிறார்கள். சப்தப் பிரம்மனேதான் பல் வேறு வகையாக ஒலிக்கும் ஒலிகளுக்கும், அதன் விளக்கங்களுக்கும், அவைகளைப் பற்றிய எண்ண நிலைகளுக்கும் மூலாதாரமானது.

எல்லா வகையிலும் ஒலிக்கும் ஒலிகளுக்கும் மூல காரணமாக அமைந்துள்ள இது வெளியெங்கும் பரிபூரணமாக வியாபித்து நின்று ஒரே மகாசக்தியாக மாறுபாடின்றி விளங்குகிறது.

இந்த மகாசக்தியின் ஒரு குறிப்பிட்ட 'கூறு' தான் ஒரு மந்திரம். இந்த சப்தப் பிரம்மன் நிலையிலிருந்துதான் அண்ட சராசரங்களும், அதிலுள்ள உயிர்களும் தோன்றுகின்றன.

இத்தகைய சப்தப் பிரம்மனின் உலகைத் தோற்று விக்கும் அசைவுக்கான ஆரம்ப நிலையில் கிளம்பும் ஒலியே 'ஓம்'!

இந்த ஒரே ஒரு கூட்டெழுத்து பல்வேறு வகையான ஒலிகளை, அதாவது எழுத்துக்களாலான பொருளோடு கூடிய ஒலிகளையும், எழுத்துக்களற்ற பொருளேயில்லாத ஒலிகளையும் தோற்றுவிக்கின்றது.

இதுவே எல்லா ஒலிகளும் கிளம்பும் துவக்கப் புள்ளி யாகும். இந்த ஒரே ஒலியும், அதன் பொருளும் குறிப் பிடுவதுதான் அண்டங்களின் முழு வடிவமைப்பும்.

இந்த 'ஒலி' யிலிருந்துதான் மற்ற எல்லா எழுத்துக் களும் கிளம்பின.

''ஓம்'' நிரந்தரமாய் நிலைத்த ஒன்று. இதன் ஒலியில் யாதொரு மாற்றமும் ஏற்படாது. இதுவே அண்டம் அனைத்திற்குமான பொது ஒலி. அதன் காரணத்தினால் உலகிலுள்ள எல்லா மொழிகளுககுமே இது பொது வானது.

'ஓம்', 'ஹூம்', 'ஹாம்', 'ஆம்', 'ஏமென்', 'ஆஹாமீன்' ஆகிய அனைத்துமே ஒரு பொருளுடையது. 'ஓம்' அன்னியில் எந்த வார்த்தையும் ஒலியும் இருக்க முடியாது. நாம் அதி உன்னிப்பாகக் கவனித்தால் எல்லா ஒலிகளும், வார்த்தைகளுமே ஆரம்பிக்கும்போது 'ஓம்' என்ற ஒலியுடனும், முடியும் போது 'ஓம்' என்ற ஒலியுடனும் ஒலிப்பதைக் காணமுடியும்.

கடல் அலைகள் எழுப்பும் ஓசையும், நீர் வீழ்ச்சி எழுப்பும் அதிர்வோசையும், வேகமாகப் பாய்ந்தோடும் நீரோட்டத்தின் சலசலப்பும், வண்டின் ரீங்காரமும், சுவற்றுக் கோழியோ குளவியோ எழுப்பும் 'புஸ்ஸிங்'

ஓசையும், சிங்கத்தின் கர்ஜனையும், கழுதையின் கத்தலும், காளையின் கனைப்பும், நாய் குரைக்கும் சப்தமும், சங்கோசையும், தொடர்ந்து அடிக்கும் மணியின் ஓசையும், முரசொலியும், எஞ்சினில் கிளம்பும் ஊது குழலின் தீர்க்க மான ஓசையும், குழந்தையின் அழுகைக் குரலும், மனிதன் கூவி அழைக்கும் அழைப்பொலியும் மற்றும் பல்வேறு வகையான எல்லா சப்தங்களிலும் 'ஓம்' அல்லது 'ஓங்காரத்தை' மிகத் துல்லியமாகக் கேட்கமுடியும்.

ஆதலின் 'ஓம்' அகில உலகின் பொதுப்படையான ஒலியேயாகும். இத்தகைய மிக உயரிய ஒலியைக் கிளப் பாமல் எந்த ஒரு வார்த்தையையும் உச்சரிக்கவோ அல்லது எந்த ஒரு ஒலியையும் எழுப்பவோ முடியாது.

அஉம் (AUM) என்ற மூன்றெழுத்துக்களின் கூட்டு ஒலியான 'ஓம்' என்னும் வாக்கியம் முக்குணத்தைக் குறிக்கிறது.

அதன்படி 'ஓம்' படைக்கும் தொழிலையுடைய படைப்புக் கடவுளான பிரம்மன்— காக்குந் தொழி லுடைய காப்போனான விஷ்ணு— அழிக்கும் சக்தி வாய்ந்த அழிக்கும் கடவுளான சிவன் ஆகிய மூவரையும் குறிக்கிறது. அது மேலும் சத்-சித்-ஆனந்தம், அதாவது சுத்தாகிய உயிர், ஞானம், அறிவு ஆகியவற்றுக்கும் பொருளாகிறது.

கலைமகளான சரசுவதியையும், செல்வம் தரும் கடவுளான லட்சுமியையும், உலக மாதாவான துர்க்கையையும் குறிக்கிறது.

மேலும் காலம், பரவெளி, மூலம், கடந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம்; பிறப்பு, வளர்ப்பு, இறப்பு, அடி, இடை, நுனி; மூன்றுலகங்களான விண்ணுலகம், மண்ணுலகம், நரகலோகம்; மூன்று வேதங்களான ரிக்வேதம், யஜுர் வேதம், சாமவேதம்; உயிர், மனம்,

உடல்; விழிப்பு நிலை, கனவு நிலை, ஆழ்ந்த உறக்க நிலை; தூலம், சூக்குமம், காரணம் போன்ற சரீர நிலைகள் ஆகிய பல்வேறு முக்குணப் பிரிவுகளையும் குறிக்கின்றன.

மொத்தத்தில் இது துரிய நிலை (மனிதனின் நான்காவது நிலை) வாழ்வைக் குறிக்கிறது.

இந்தக் காரணங்களிலிருந்து 'ஓம்' என்பது எல்லா வற்றுக்கும் மேலான ஒன்றான பிரம்மத்தை விளக்கும் சின்னமாகும். அதுவே எல்லாவற்றுக்கும் மேலான பரம்பொருளின்' பெயராகும்.

பல்வேறு மதங்களின் கடவுளைக் குறிக்கும் மாறுபட்ட சின்னங்களுக்கெல்லாம் சின்னமாக விளங்குவதும் அதுவே. பலதரப்பட்ட சக்திகள் அவைகளின் வெவ்வேறான தொழில்கள் ஆகியவற்றைப் புரியும் ஒரே கடவுளான மேலான பரம்பொருளையும்— எண்ணிலடங்காத சாதி களையும், கொள்கைகளையும், கோட்பாடுகளையும், மதப் பிரிவுகளையும் அரவணைத்து ஒத்துப் போகும் ஒரே ஒரு சமரச மந்திரம் உலகில் உண்டென்றால் அது 'ஓம்' எனும் மகா பீஜ மந்திரத்தைத் தவிர வேறொன்றாக இருக்க இயலாது.

இந்த மந்திரத்தைப் பிரயோகப்படுத்தி எல்லோருமே மிகுந்த பலனை அடைய முடியும். இது ஒரு குறிப்பிட்ட தேவனையோ, தேவியையோ குறிப்பிடும் பொருளுடையது அல்ல.

இது உலகிலுள்ள எல்லா தேவ தேவியர்களையும், எல்லா மகான்களையும், அனைத்து மதங்களையும் தன்னுள் இணைத்து அரவணைத்துக் கொண்டுள்ளது. ஆதலின் எந்த ஒரு பிரிவோ, எந்த ஒரு மதக்கோட்பாடோ எந்த ஒரு சமயமோ 'ஓம்' என்ற மகா வாக்கியத்தை ஒதுக்கத் தேவையில்லை. ஒதுக்குவது என்பது ஆன்மீக ஞானத்தைப் பெறும் முயற்சிக்குத் துரோகம் விளைவிக்கும் அஞ்ஞானமேயாகும்!

8. மந்திர ஜபத்தின் இரகசியங்கள்

மனம் என்பது நுட்பமான ஒன்று. அதற்கென சுயமாக உருவமோ நிறமோ கிடையாது. தான் நினைக்கும் பொருளுக்கு என்ன உருவமோ எந்த நிறமோ அவை களையே அது ஏற்றுக் கொள்கிறது.

மனத்திலேற்படும் ஒரு ஆசை ஒரு எண்ணத்தை உருவாக்குகிறது. அப்படி உருவான எண்ணத்தை நிறைவேற்றச் செய்யும் காரியத்திற்கும் அதுவே காரண மாகிறது, நமது நெடுநாளைய ஆசைகள், எண்ணங்கள், செயல்கள் ஆகியவைகளால் உண்டாக்கப்பட்ட அமைப் பாகவே நாம் ஆகிவிடுகிறோம்.

கடந்த காலத்தில் ஆசைகள், எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்கள் ஆகியவற்றின் ரூபத்தில் நாம் விதைத்ததின் பலனையே நாம் இப்போது அறுவடை செய்துவருகிறோம். எந்த ஒரு விளைவுக்கும் காரணமில்லாமலிருக்காது. அதேபோல எந்த ஒரு செயலுக்கும் பலன் விளையாம லிருக்காது. இவைகளை நாம் தவிர்க்க முடியாது.

நாம் 'விதி' என்று சொல்வதெல்லாம் நம்முடைய கடந்தகால ஆசைகள், எண்ணங்கள், செயல்கள் ஆகிய வற்றின் ஒட்டு மொத்தமான விளைவுகளே ஆகும். நமது தற்போதைய நல்வாழ்வு அல்லது துன்பங்கள் நமது வெற்றி அல்லது தோல்வி போன்றவைகள் அமை வதற்கு நாமேதான் காரணம். சாதாரண மனம் மூன்று

மாறுபட்ட நிலைகளில் வேலை செய்கிறது. அவைகள் சாதாரண நினைவு நிலை, ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவரக் கூடிய நினைவு நிலை, நினைவிலி நிலை ஆகியன. நிர்விகல்ப சமாதி நிலை அடைந்த மனம் இந்த மூன்று நிலைகளுக்கும் மேலான தெய்வீக நிலையில் நின்று வேலை செய்கிறது.

ஏற்கெனவே ஆக்கிரமித்துக் கொண்டுள்ள ஆசைகளும் எண்ணங்களும்— அதாவது ஒருவர் மிகவும் விருப்பமுடன் ஆசைப்படுபவைகள், தனது அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் ஆசைகள் ஆகியவைகள் மனத்தின் சாதாரண நினைவு நிலையில் தங்கி விடுகின்றன.

முக்கியத்துவமில்லாத ஆசைகளும், எண்ணங்களும் சிறிது யோசித்து ஞாபகத்திற்குக் கொண்டு வரக்கூடிய மனோநிலையில் நிற்கின்றன. ஆனால் அவைகளை உடனே நினைவிற்குக் கொண்டு வராமல் விட்டு விட்டோமானால் தானாகவே மனத்தின் மூன்றாவது நிலையான நினைவிலி நிலைக்கு இறங்கி அங்கே தங்குகின்றன.

கடந்தகால சரித்திரத்தையோ, நிகழ்ச்சியையோ, ஆசையையோ, எண்ணம் போன்றவைகளையோ நாம் மீண்டும் ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவர முயலும்போது ஆழ்ந்து சிந்திக்காமலேயே நினைவிற்குக் கொண்டுவர இயலக் கூடியது முதல் நிலையான சாதாரண (Conscious plane) நினைவு தளத்திலிருந்து வெளிவரக் கூடியதாகும்.

மற்றும் ஆழ்ந்து சிந்தித்த பிறகு நினைவிற்கு வருபவை, இரண்டாவது நிலையான ஆழ்ந்த ஞாபக நிலை தளத்திலிருந்து (Sub conscious plane) கிளம்பிவரக் கூடியது. மேலும் மணிக்கணக்கிலும் நாட்கணக்கிலும் ஆழ்ந்து சிந்தித்த பிறகும் நினைவிற்குக் கொண்டுவர முடியாத வரலாறுகள், நிகழ்ச்சிகள் போன்றவைகளும்

நம்முள் இருக்கின்றன. ஆனால் அத்தகைய கடந்தகால ஆசைகளும், எண்ணங்கள், செயல்கள் போன்றவைகளும் அடியோடு நம் நினைவிலிருந்து போயே போய்விட்டன என்பதும் உண்மையல்ல! அவைகள் நம் மனநிலையின் அடித்தளத்திற்குப் போய் அங்குள்ள நினைவிலி நிலை தளத்தில் (unconscious plane of mind) படிந்து, மனக் கோப்பு ஆன (Mind stuff) சித்தத்தில் (Chitta) காரண சரீர நிலையாக நிலைத்து விடுகிறது.

இதே ரீதியில்தான் ஒருவருடைய மிகப் பரந்த பெரும்பாலான அனுபவங்கள்— அதாவது இப்பிறவி அனுபவங்கள் மட்டுமின்றி முன்பிறவிகளில் ஏற்பட்ட அனுபவங்களும் சேர்ந்து நினைவிலி மனோதளத்தில் தங்கியுள்ளன.

நினைவு நிலையின் இந்தத் தளத்தை நினைவிலி மனோதளம் என்று ஏன் கூறுகிறோமென்றால் சாதாரண மனிதனுக்கு இத்தகைய விசாலமான அறிவின் ஆற்றல் ஒன்று தம்முள்ளே தங்கி இருக்கிறது என்ற நினைவே அற்ற நிலையில் இருப்பதால்தான். நிர்விகற்ப சமாதி நிலை அடைந்த 'யோகி' ஒருவர் தான் இந்த உயர்ந்த தெய்விக மனோதளத்தில் தங்கியுள்ள மிகப் பரந்த அறிவாற்றலைத் தெரிந்து கொள்ளும் வாரிசு ஆகிறார். அத்தகைய நிலையிலுள்ள யோகிக்கு நினைவிலி நிலைத்தளமென்பதே கிடையாது.

அவர் இந்த நிலைக்கும் அப்பாற்பட்ட உயர் மனோ நிலையிலிருந்து நினைப்பதால் மிகச் சுலபமாக மேலே சொன்ன மிகச் சிறந்த பேராற்றல்களைப் பெற இயலு கிறது. ஒருவரிடமுள்ள பழக்க வழக்கங்கள் ஒன்றாகப் பிணைந்து வெளிப்படுவது தான் அவருடைய 'குணம்' அல்லது 'பண்பு' ஆகும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட ஆசை, எண்ணம், அல்லது செயல் போன்றவற்றை மீண்டும் மீண்டும் வரவழைத்து அதைப்

பழகிக் கொண்டே போனால் அதுவே ஒருவருடைய வழக்கமாகிவிடுகிறது. அதேபோல் ஒருவன் பல்வேறு வழக்கங்களால் நிரப்பப்பட்டவனாக ஆகிவிடுகிறான்.

நம்முடைய தினசரி வாழ்க்கையில் ஏற்படும் எண்ணற்ற ஆசைகள், எண்ணங்கள், செயல்கள் ஆகிய வற்றின் பதிவுகளை நமது மனத்தில் பதியச் செய்கிறோம்.

நாம் ஒரு பொருளை விரும்புகிறோம். அதை அடைய ஆசைப்படுகிறோம். அதன் மீது ஒருவகை பாசப்பிணைப்பு அல்லது பந்தம் ஏற்படுகிறது. அதைப் பற்றிய பலமான எண்ணம் நம் மனத்தில் பதிந்து விடுகிறது. தொடர்ந்து நமது மனம் அதன் மீது ஆசை கொண்டு அந்த பொருளைப் பற்றி நினைத்தபடி இருக்கிறது.

மற்றொரு வகையில் சொல்லப்போனால் அப்போதைய மனம் அந்த பொருளின் நிறத்தோடு கூடிய உருவமாகவே ஆகிறது.

ஒரு பொருளையோ அல்லது தன்மையையோ அதிக மாக வெறுத்தாவோ அல்லது அதைப் பற்றி பயந்தாலோ அன்றி அதை ஒதுக்கித்தள்ள நினைத்தாலோ நம் மனத்தில் அதைப் பற்றிய மிகவும் வலுவான பதிவுகள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன.

அதே சமயத்தில் நாம் எதைப் பற்றியும் விருப்பு, வெறுப்பு கொள்ளாமல் எத்தகைய ஆசை, எண்ணம், செயல் ஆகியவற்றையும் பொருட்படுத்தாமல் இருந்து விட்டோமானால் நமது மனத்திலும் அதே போல ஒரு அலட்சிய பாவமுள்ள மாறுபட்ட பதிவையே ஏற்படுத்திக் கொள்கிறோம்.

'யோகா' என்பதின் பொருள் 'சித்த விருத்தி நிரோதம்' என்பதேயாகும். மனத்தின் பதிவேடான சித்தத்தில் எத்தகைய அசைவையும் ஏற்படுத்தாமல் இருப்பது என்ப

ளாகும். அனைத்து ஆசைகளும் அடங்கி பல்வேறான புலன்களும், மனமும் அமைதியும் சாந்தமும் சலனமற்றும் இருக்கும் போதுதான் ஒருவன் யோக நிலையை எய்து கிறான்.

அமைதிக் கடலை அலைக்கழிக்கும் சிற்றலைகளும் பேரலைகளும் போல அமைதியுடைய சாந்தமான மனத்தை ஆசைகளும், எண்ணங்களும் அலைக்கழிக் கின்றன.

மனத்தை எப்போதும் விழித்த நிலையில் வைத் திருப்பது ஆசைகள்தான். அதே போன்று மனோ வலிமையைச் சிதற அடிப்பதும் ஆசைகள்தான்.

முன்னரே கூறியுள்ளபடி எண்ணிலடங்காத ஆசைகள் மனத்தின் நினைவு நிலை, ஆழ்ந்த நினைவின் நிலை, நினைவிலி மனோநிலை ஆகிய மூன்று படித்தளங்களிலும் நிரம்பியுள்ளன.

இவ்வாறு மனத்தில் நிலைத்துப் போன, ஒளிந்து கொண்டுள்ள, நிறைவேறாமற் போன ஆசைகள் அனைத் தையும் அடியோடு களைந்தெறிந்து அல்லது ஒன்றுகூட இல்லாமற் செய்தாலொழிய ஒருவன் மனத்தூய்மை, மன ஒருமைப்பாடு, மனத்தெளிவு ஆகியவற்றைப் பெற இயலாது.

ஆசைகளைக் களைந்தெறிவது என்பது எதிர் நீச்சல் போடுவது மாதிரி! ஒரே நாளில் செய்யக் கூடிய காரியமு மல்ல இது.

பலரைப் பொருத்தவரையில் வாழ் நாள் முழுவதும் இருக்கக் கூடிய போராட்டமாகும். ஒவ்வொருவரும் வெகு விரைவிலோ அன்றி காலம் தாழ்த்தியோ, இந்தப் பிறவியிலேயோ அல்லது வரப்போகிற பிறவிகளிலோ எப்படியும் இதைச் செய்தேயாக வேண்டும்.

மனத்திலுள்ள ஆசைகளனைத்தையும் களைந்து மனத்தைத் தன் கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படிந்து வரக்கூடிய முழு ஆளுகைக்குக் கொண்டு வந்தாலொழிய ஒருவன் உண்மையான மன அமைதியை இப்போதோ அல்லது எப்போதுமேயோ பெறுவது என்பது இயலாது.

மனதைத் தூய்மைப்படுத்தவும், சாந்தப்படுத்தவும், ஒரு முகப்படுத்தவும் சுலபமாகவும் — அதே சமயத்தில் மிகவும் நிச்சயமாகவும் செய்யக்கூடிய ஒரே வழி 'மந்திர ஜபம்' ஆகும்! ஒருவருடைய வாழ்க்கையில் ஆக்கிரமித்து நிற்கக்கூடிய ஒரு வலுவுள்ள பேராசை பிடித்த எண்ணத்துக்கு வழி வகுத்து இடமளிப்பது எண்ணிலடங்காத ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் எழச்செய்வதனாலேயே!

இருபத்தி நான்கு மணி நேரமும் மந்திரமானது இடைவிடாது மனத்தை நிரப்ப வேண்டும். உணவு உண்ணும் போதும், தண்ணீர் அருந்தும்போதும், நடக்கும்போதும்— ஏன் தூங்கும் போதும் கூட மனதிற்குள்ளேயே மந்திர ஜபத்தைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்!

மந்திரத்தின் அலைக்கதிர்கள் ஒருவருடைய மூச்சோடும், இதயத் துடிப்போடும் உள்ளே போவதும் வெளியே வருவதுமாக இயங்கிக் கொண்டே இருக்கச் செய்யவேண்டும். இதைச் செய்து முடித்து விட்டோமானால் மனதைச் சுலபமாக ஒரு நிலைக்குக் கட்டுப்படுத்தி விடமுடியும். ஏற்கெனவே இருந்த எண்ணிலடங்காத ஆசைப்பதிவுகளும் தானாகவே அழிந்து போகும்.

மந்திரஜபத்தை மிக அதிகமாகச் செய்யச் செய்ய அது அவருக்கு அந்த அளவுக்கு நன்மை புரியும். அதோடு அதனாலடையும் ஆன்மீக லாபமும் அளவிலடங்காது.

மந்திர ஜபத்தைச் செய்யும் ஒவ்வொரு தடவையும் ஒருவருடைய மனத்தின் சாதாரண நிலை, கனவு நிலை, நனவிலி நிலை ஆகிய மூன்று படித்தளங்களிலும்

நல்லெண்ணப்பதிவுகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகப்பதிந்து கொண்டே இருக்கின்றன.

நம் மனத்திலேயே இத்தகைய செயல் முறையினால் மனமும் அதைச் சார்ந்த மனப்பதிவேடான சித்தமும் சிறிது சிறிதாக உயர்வை அடைவதற்கான மாற்றத்தை அடைந்து கொண்டே வருகிறது.

ஒருவருடைய மந்திரத்தின் உருவமும் அதன் உட்பொருளும் அதை ஜபிப்பவரின் மனத்தை பூரணமாக நிரப்பி பற்றிக் கொள்கிறது. ஒவ்வொரு மந்திரமும் தன்னுள் மகாசக்தியை அடக்கியுள்ளது!

மந்திரத்திற்கும் மந்திர தேவதைக்கும்—அதாவது மந்திரத்தில் வரும் தேவன் அல்லது தேவிக்கும் யாதொரு வேறுபாடுமில்லை. மீண்டும் மீண்டும் மந்திரத்தை ஜபிக்கும்போதே அதனுடைய மந்திரசக்தி — அதாவது மந்திரத்தின் பலனும் வேலை செய்யத் துவங்குகிறது.

ஆகவே இடைவிடாத மந்திர ஜபம் மந்திர சக்தியின் வலிமையை மனனம் செய்யும் மனத்தில் நிரப்பி அதைப் பயிற்சி செய்பவரின் உடலிலும் பாய்ச்சுகிறது. மந்திரஜபம் உடலையும், நாடிகளையும் (நரம்புகள்), மனத்தையும் சுத்திகரிக்கிறது. இத்தகைய மூன்று வகையிலான சுத்தி கரிப்பு ஒருவருடைய குண்டலினி சக்தியை மூலாதாரத்தி லிருந்து சகஸ்ராரத்திற்கு எழுப்புவதற்கான வசதியைச் செய்து கொடுத்து சமாதி நிலையை (மோட்சம்) எய்துவ தற்கான வழியையும் வகுத்துத் தருகிறது.

மேலும் ஒரு வார்த்தையையோ, வாக்கியத்தையோ, கவிதையையோ அல்லது ஒரு கட்டுரைப் பகுதியையோ மனப்பாடம் செய்ய வேண்டுமானால் அந்தக் குறிப்பிட்ட வார்த்தை — வாக்கியம் போன்றவைகளைத் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லியும் மீண்டும் மீண்டும் நினைவிற்குக் கொண்டு வந்தும் முயற்சியை மேற்கொள்கிறோம். நம் மனத்திலும் மனத்தின் பதிவேட்டிலும் அதை வலுவாகப் பதிய வைக்கிறோம்.

அதேபோல் நாம் ஒரு குறிப்பிட்ட முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விழாவில் கலந்து கொள்ள வேண்டியுள்ளது. அது நிகழக்கூடிய தேதியையும், நாளையும் மீண்டும் மீண்டும் நினைவுபடுத்திக் கொண்டு இருக்கிறோம். நம் மனத்திலும் மனத்தின் பதிவேடான சித்தத்திலும் அந்த தேதி, விழா ஆகியவற்றின் நினைவை அழுத்தமாகப் பதித்து விடுகிறோம்.

இத்தகைய அழியாத நினைவின் பதிவு நம்மை எந்த நிலையிலும் அந்த தேதியையும், விழாவையும் மறக்க முடியாத நிலையை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. அதேபோல் பூரண நம்பிக்கையுடனும், ஆழ்ந்த உணர்ச்சியுடனும் (பக்தியுடனும்) மந்திர ஜபத்தை இடைவிடாது உச்சரித்து வந்தால் அதி அற்புதமான மனமாற்றத்தை அதிசயிக்கத் தக்க அளவில் ஏற்படுத்த மனத் தூய்மை, மனப்பக்குவம், மன ஒருமைப்பாடு ஆகிய அனைத்தும் கலந்த பிரகாசத்தை அவன் மனம் பெற்றுவிடும். சுருங்கக் கூறின் அவன் 'யோக நிலை' கை வரப் பெற்று யோகியாகவே ஆகி விடுகிறான்.

ஒருவன் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்ட தெய்வத்தின் (இஷ்ட தேவதையின்) பெயரே மந்திரமாகும். அதாவது ஒருவன் தனக்கு விருப்பமுள்ள தன்னால் மிகவும் நேசிக்கப் பெற்ற, தன்னால் புகழக்கூடிய தேவனோ, தேவியோதான் இஷ்டதேவதையாகக் கருதப்படுகிறது.

கடவுள் என்பது ஒன்றே ஒன்றுதான் — அதில் ஐயமே இல்லை.

அவனுக்கு என்று ஓர் உருவமும் கிடையாது. அவன் ஓர் குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் அடங்காத பூரணமானவன் ஆனாலும் அவன் தன் அடியவர்களின் விருப்பத்திற்கும், பண்புகளுக்கும் ஏற்ற எண்ணற்ற பெயர்களோடும், உருவங்களோடும் விளங்குகிறான்.

ஆழ்ந்த பக்தி உணர்வுடைய மக்கள் சிலர் குறிப்பிட்ட உருவங்களோடு கூடிய தேவ தேவியரை வணங்குகின்றனர். மேலும் கடவுளின் மேலான ஆளுகையின் கீழ் அவர் இட்ட கட்டளைகளுக்கேற்ப இயங்கும் அருவ சக்திகள் பல்வேறு இருபால் பெயர்களோடு கடவுள் நிலையில் இயங்குகின்றன.

எப்படி இந்தப் பூவுலகில் ஒரு முடி அரசன் தனக்குக் கீழே நிர்வாகத்தை நடத்துவதில் தனக்கு உதவியாக இருக்க பல்வேறு அமைச்சர்களையும், ஆளுநர்களையும் பெற்றிருக்கிறானோ அதேபோல இந்த பேரண்டத்தை ஆள்வதற்கு பல்வேறு அருவ சக்திகள் இயங்குகின்றன. அவைகளையே தேவதைகள் (தேவ தேவியர்) என்கிறோம்.

அடிக்கடி பெரும்பாலானவர்கள் இந்த இருபால் தேவதைகளில் ஏதாவதொரு குறிப்பிட்ட தேவனையோ, தேவியையோ விரும்பி தங்களின் விருப்பத்திற்கேற்ற இஷ்ட தேவதையாக (தங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தெய்வம்) ஏற்றுக் கொள்கின்றனர்.

இவ்வாறு தம் விருப்பத்தின்படி தேர்ந்தெடுத்த தேவதையின் பெயரே 'இஷ்ட மந்திரம்' ஆகிறது.

இந்த மந்திரமும் இஷ்ட தேவதையும் பெரும்பாலாக தம் குருவினால் (ஆன்மீக ஞானி) அவரது சீடனுடைய விருப்பப் போக்குக்கும், ஆன்ம வளர்ச்சிக்கும் தகுந்தவாறு தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது. பின்னர் அந்த சீடன் தன் குருவின் உபதேச விளக்கத்தின்படி தன் தெய்வத்தைத் துதித்து மந்திர மனனம் செய்கிறான். அதாவது தினந்தோறும் பூரண நம்பிக்கையுடன் கூடிய ஆழ்ந்த பக்தி சிரத்தையுடன் மந்திர ஜெபம் செய்கிறான்.

ஒவ்வொரு மந்திரமும் மகா சக்தியை (மந்திர சக்தியை) தன்னுள் அடக்கி இருக்கிறது. ஆதலின் ஒரு மந்திரத்தை

முறைப்படி ஜபித்தால் ஒருவனுக்கு நற்கதியை அளிக்கிறது. மாறாகக் கையாண்டால் விபரீதத்தை விளைவிக்கிறது. அது ஒரு கூரிய கத்தியின் வேலையைச் செய்கிறது. மிகவும் கவனத்துடன உபயோகித்தால் அது முகத்தைச் சுத்தமாக வழித்துவிட உதவுகிறது. அதைத் தாறுமாறாக அலட்சிய மாகக் கையாண்டால் வெட்டுக் காயங்களை ஏற்படுத்தி சில சமயங்களில் உயிரையே பறிக்கவும் செய்யுமல்லவா?

கடவுளுக்கும் அவரைக் குறிப்பிடும் பெயருக்கும் யாதொரு வித்தியாசமும் கிடையாது. சதா சர்வகாலமும் கடவுளையும் அவர் பேராற்றலையும் பெரும் புகழையும் நினைத்த வண்ணம் அந்த ஆண்டவனுடைய நாமத்தை (மந்திரம்) இடைவிடாது ஜபித்து வந்தால், அப்படி ஜபம் செய்பவனின் மனம் தெய்வீக உருவமாகவே மாறி விடு கிறது. அத்தகைய மனமாற்றத்தினால் மனத்தில் அசைக்க முடியாத ஆற்றலும் தூய்மையும் மந்திர தேவதையின் குணங்களும் பரிமளிக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

எனவேதான் பிரம்மனை அறிந்தவன் பிரம்மனாகவே ஆகிறான் என்று சொல்லப்படுகிறது.

மனம் எப்போது தூய்மை பெற்று தெய்வீக நிலையை எய்துகிறதோ அப்போதே அது பிரம்மத்தில் (கடவுள் அல்லது தன்னிகரில்லாத பரமன்) போய் தானாகவே தங்கி பிரம்மத்துடன் பிரம்மமாக இணைந்து கொள்கிறது.

ஆதலால் சித்தத்தோடு கூடிய மனம் முழுமையும் சூக்குமம் அடைந்த பரிபக்குவத்தினால் தூய்மைப்படுத் தவும், அதன் மூலமாக மன ஒருமைப்பாட்டை எய்தவும் அதைத் தொடர்ந்து இறுதியில் அடையக்கூடிய சமநிலைக்கு வழிகோலும் மோட்ச கதியைத் தரவும் மந்திர ஜபமே மிகவும் எளியவழி, மந்திர ஜபமே சீரான வழி, மந்திர ஜபமே விஞ்ஞான ரீதியில் அழைத்துச் செல்வது. மந்திர ஜபமே ஆற்றல் மிக்க பாதை. மந்திர ஜபமே ஆபத் தில்லாத வழி!

9. மந்திர ஜபம் செய்வது எப்படி?

பொதுவாக குரு மகானானவர் சீடனுடைய ஆன்ம பரிபக்குவ நிலைக்கு ஏற்ற மந்திரத்தையே தேர்ந் தெடுத்துத் தருகிறார். கண்ட கண்ட பேர்களெல்லாம் குருமார்களாகி தங்களுடைய சீடர்களுக்கான மந்தி ரத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதென்பது கூடாது.

இறையுணர்வு பெற்றவர்— அதாவது சமாதி நிலையை எய்திய மகான் ஒருவர்தான் தமது சீடனுக்கு ஏற்ற இஷ்ட மந்திரம் எது என்பதை உணர்ந்து, அதை அவனுக்கு அவரால் உபதேசிக்க (ஓதுவிக்க) இயலும். அத்தகைய உபதேசம் உண்மையான ஆன்மீக பலத்தையுடையது.

அத்தகைய குரு உபதேசம் என்னும் மந்திர தீட்சை தரப்படும்போது தீட்சை பெறும் சீடனுடைய ஆன்ம நிலையை அது முதலிலேயே ஒருபடி மேலுக்குப் பிடித்துத் தள்ளி உயர்த்தி விடுகிறது.

'மனனத் திரயதே இதி மந்திரஹா'— இதன் பொருள் "எதை சதா நினைத்துக் கொண்டிருந்தால் பிறப்பு, வாழ்வு, முதுமை, இறப்பு ஆகிய சகடத்தின் சம்சார சக்கரத்திலிருந்து ஒருவனைக் காப்பாற்றி அவனுக்கு விடுதலை அளிக்கிறதோ அதுவே 'மந்திரம்' எனப்படும்."

ஒரு மந்திரத்தை உபதேச வாயிலாக ஏற்றுக்கொண்ட பிறகு எந்த நிலையிலும் அதை மாற்றவே கூடாது.

அதில் வெற்றி பெறும் வரை அதை விடவே கூடாது. ஒருவருடைய குருவின் மீதும் அவரவர் உபதேசம் பெற்ற மந்திரத்தின் மீதும் முழுநம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். நம்பிக்கைதான் வெற்றிக்கான பலத்த ஆயுதம்.

உண்மையான நம்பிக்கையின் மூலம் எத்தனையோ அற்புதங்களைச் செய்யலாம்.

குருவையும் உபதேச மந்திரத்தையும் ஒருமுறை தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்ட பிறகு அதைப் பற்றி மனத்திலெழும் சந்தேகங்கள் அனைத்தையும் துடைத் தெறிய வேண்டும்.

தனது இதயத்தில் துப்பாக்கி ரவை பாய்ந்து துளைக்க அனுமதிப்பதாயினும் சம்மதிக்கலாமே தவிர எந்த ஒரு சந்தேகத்திற்கும் அங்கே இடந்தரக் கூடாது.

ஏனெனில் சந்தேகப் பேர் வழி எப்பொழுதும் எதிலும் வெற்றி பெறுவது என்பது முடியாது. அதிலும் ஆன்மீகத் துறையில் ஒருபடி கூட முன்னேறிப் போக முடியாது. சந்தேகப்படும் மனிதன் தன் மனத்தை ஒருமுகமான பக்தி நெறியில் ஒருமுகப்படுத்தி செலுத்த முடியாது.

மன நிம்மதியையும் அனுபவிக்க இயலாமற் போய் விடும்.

முழுமையான நம்பிக்கை (சிரத்தை)யுடன் கூடிய அன்பு (பிரேமை) உணர்ச்சி மிகுந்த ஈடுபாடு, தூய்மை யான இதயம், உண்மையான பக்தி ஆகியவை கலந்த மந்திர ஜபமே சாலச் சிறந்தது.

தீட்சை பெறும்போது உபதேசம் மூலம் தேர்ந் தெடுத்துத் தரப்பட்ட மந்திரத்தை இடைவிடாது ஜபிப்பதற்குத்தான் 'மந்திர ஜபம்' என்று பெயர்.

இதைச் செய்வதற்கான வழிகள் இரு வகைப்படும். தியானத்தோடு கூடிய ஜபம் ஒன்று. மந்திரத்தை மட்டுமே உச்சரிப்பது மற்றொரு வகை.

மனம் ஒருமைப்பட்டு இலயமானவுடன் மந்திர உச்சரிப்பு தானாகவே நின்றுவிடும். அதைத் தொடர்ந்து மனம் மந்திரத்தின் பொருளில் ஒன்றிப் போகும்.

இஷ்ட மந்திரமும் அதற்கான சூக்கும வடிவமும் ஒன்றோடொன்று இணைந்தவை. ஆரம்ப கட்டத்தில் மந்திரஜபம் செய்பவர் இதனுடைய உண்மையை உணர இயலாமற் போகும். ஏனெனில் அப்பொழுது அவருடைய மனம் வலுவிழந்து சலன நிலையில் இருப்பதேயாகும்.

அதனால்தான் துவக்கத்தில் அடிக்கடி மந்திரமனனம் செய்து கொண்டே இருத்தல் அவசியமாகிறது. ஒருவர் அலைபாயும் மனத்தைப் பற்றிக் கிஞ்சித்தும் கவலைப் படாமல் தனது ஜபத்தை மட்டும் தொடர்ந்து சீராகவும், ஒழுங்காகவும் செய்து வருதல் வேண்டும்.

சலிக்காத பொறுமையும், தளராத முயற்சியும் கொண்டு ஜபத்தைச் செய்து வரும்போது தனது மன நிலையில் குறிப்பிட்ட முன்னேற்றம் காணவில்லையெனில் அதற்காக மனம் சோரக்கூடாது; எப்படியும் எப்போதும் மனம் ஒருமைப்படுவதற்கான மாற்றமும், முன்னேற்றமும் கிடைத்தேயாக வேண்டும்.

மனதிற்கும் புலனாகாத சூக்கும மாற்றத்தின் பரிபக்குவத்தை ஒருவரால் வெளிப்படையாக உணர இயலாமற் போகலாம்.

மந்திரஜபம் மிக மெதுவாய் மனதிலுள்ள எல்லா அழுக்குகளையும் அலசிக் கழுவித் தள்ளி இதமான சுகத்தால் நிரப்பி விடும்.

நீண்ட நாட்கள் மந்திர ஜபத்தை தொடர்ந்து செய்து வரும் ஒருவருக்கு நிரந்தரமான மன அமைதியையும், பேரானந்தத்தையும் அளித்து சமாதிநிலைக்கு உயர்த்துவது உறுதி. இந்த உயர்வு ஒரு சிலமாதங்களிலேயே கிடைத்து விடுவது அல்ல. வாழ்வின் இந்த குறிக்கோளை அடைய

பல ஆண்டுகள் இடைவிடாத ஒரே சீரான முயற்சியை மேற்கொள்வது அவசியம்.

மந்திர ஜபம் செய்யும்போது ஒருவர் மந்திரத்தினுடைய முழு பொருளையும் மனத்துள் நிலை நிறுத்தி தனது இதய பீடத்தில் கடவுள் தத்ரூபமாக அமர்ந்திருப்பதாகத் திடமாக எண்ண வேண்டும். அந்த நிலையில் ஜபம் செய்ய முற்படும்போது தனது இஷ்டதெய்வம், தனது மந்திரத்தின் வலிமை, உன்னதத் தன்மை ஆகியவற்றின்மீதே முழு நம்பிக்கைக் கொள்ள வேண்டும். தனக்கெனத் தனி உருவமற்றவரும், எங்கும் வியாபித்துள்ளவரும் பரிபூரணமானவரும், ஈடு இணையற்றவருமான தெய்வமே தனது இஷ்ட தேவதையின் உருவில் அமர்ந்து இருப்பது; தனக்குள் இருக்கும் 'ஆத்மா'வே (ஜீவான்மா) என்று திடமாக எண்ண வேண்டும். இத்தகைய திண்ணிய எண்ணத்துடன் இடைவிடாது மந்திரத்தை ஜபித்தபடி தன்னை முழுமையாக அதற்கே ஒப்படைத்து சரணடைந்து விடவேண்டும்.

மந்திர மனனத்தை உணர்வு பூர்வமாகத் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்யப்படும் மந்திர மனனம் அவருடைய இதயத் துடிப்புடன் கூடவே இணைந்து செயல்பட வேண்டும்.

ஒருவர் சிறிது நாட்கள் தொடர்ந்து இவ்வாறு பயின்று வந்தால் அவருக்கு ஆன்மீக தரிசனமும் ஆன்மீகப் பொலிவும் ஆன்மீக உணர்வும் கிடைக்கச், செய்யும்.

மந்திரஜபத்தைத் தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் பல வீனமான எண்ணங்களை அகற்றி அலைபாயும் மனத்தை நிர்ணயப்படுத்தி புத்தம் புது சம்ஸ்காரங்களை (புதிய

சித்தப் பதிவுகள்) தனது மனம் உண்டாக்கிக் கொண்டு அழிந்த பழைய குப்பைகளை உரமாக்கி புதிய வலிமையைப் பெறத் தொடங்கிவிடும்.

மந்திரமனனம் செய்யும் போது அதைச் செய்பவர் ஆழ்ந்த பக்தி சிரத்தையுடன் செய்தல் வேண்டும். மனத்தைக் கவ்வியுள்ள மற்ற எண்ணங்களையும், உலகைப் பற்றிய எல்லா நினைவுகளையும் விரட்டி அடித்து விட்டு தனது உடலைப் பற்றிய நினைவையே அகற்றி, தன்னை மறந்த நிலையில் இருத்தல் வேண்டும்.

'மந்திரம்' என்பது 'தெய்வ சக்தி'. அது தோத்திரங் களின் வடிவமாகவே மாறி 'மந்திர மூர்த்தி'யிடம் நமக் கான உதவியைக்கோரிக் காப்பாற்றும்படி வேண்டுகோள் விடுக்கிறது. ஆகையால் மந்திரத்திலும், மந்திரதேவதை யின்மீதும் நமக்குப்பரிபூரணமான நம்பிக்கை இருப்பதுவே மிகவும் அத்தியாவசியமானது.

ஒரே சீரும் ஒழுங்கும் நிறைந்த மந்திரஜபத்தை தினந் தவறாது செய்து வரவேண்டும்.

மந்திரமனனம் மூன்று வகைப்படும். மானசிகம் (மனத்துக்குள்ளேயே மனனம்), உபாம்சு (வெளிக்குக் கேட்காமல் உதடுகள் அசைவு மட்டும் தெரியும் அளவுக்குச் செய்யும் ஜபம்) வைகரி (உரக்கக் கேட்குமளவுக்குச் செய்தல்) ஆகிய மூவகையாகும்.

'மானசீக ஜபம்' இதய பீடத்தில் நிறுத்திச் செய்வது. இந்தமுறையிலான ஜபத்தை இதய பீடத்தில் ஜபிப்பதால் இதன் உச்சரிப்பு இதைச் செய்பவரைத் தவிர வேறு யாருக்கும் தெரியாது. மானசீக ஜபமே உயர்ந்த நிலை யிலான ஜபம். அதற்கு வலிமையும் அதிகம்.

கற்றுக்குட்டிகளுக்கு இந்த முறையிலான ஜபத்தைச் செய்வது என்பது மிகவும் சிரமமாகத் தெரியும். ஆன்மீக

முன்னேற்றமடைந்தவர் எப்படியும் மானசீக முறையை எளிதில் செய்வர்.

'உபாம்சு ஜபம்'என்பது இரகசியம் பேசுவது போன்ற மெல்லிய ஒலியைத் தரக்கூடிய மந்திரஜபமாகும். வெகு அருகில் அமர்ந்திருப்பவருக்கு மாத்திரமே ஒலி மட்டும் கேட்கும். உதடுகள் அசைவது தெரியும். ஆயினும் இது வைகரி ஜபமுறையை விட மேலானது.

வைகரி எல்லோருடைய காதுகளிலும் படும்படி உரக்கக் கத்திச் சொல்லுவது ஆகும். கற்றுக்குட்டியாக இருப்பவர்களும் இந்த முறையிலான ஜபத்திலே துவங்கு வதற்குச் சுலபமாக இருக்கும். இதிலிருந்து 'உபாம்சு'— பின்னர் 'மானசீகம்' ஆகிய முறைகளுக்கு முன்னேறிச் செல்லலாம்.

மந்திர ஜபத்தை அவசர அவசரமாகச் செய்வது கண்டிப்பாகக் கூடாது. மந்திரத்தைத் தெளிவாக உச்சரித்தல் வேண்டும். அவ்வாறு திருப்பித் திருப்பி உச்சரிப்பதை வெகு வேகமாகவோ அல்லது மிகவும் நிதானமாகவோ செய்தல் கூடாது. சிரத்தை (நம்பிக்கை) குறைந்த நிலையில் அலட்சியமாகவோ, விட்டு விட்டோ செய்வதும் கூடாது.

மனமும், உடலும் தூய்மையான நிலையில் ஆழ்ந்த நம்பிக்கை, ஈடுபாடு கொண்ட ஜபமே சிறந்தது.

கால்கள், கைகள், முகம் ஆகியவற்றை நீரால் அலம்பிக் கொண்டு வாயைச் சுத்தமாகக் கொப்புளித்த பின்னர்தான் தனக்கெனத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்ட ஆசனத்தில் நிமிர்ந்து அமர வேண்டும். ஜபம் செய்யும் போது கோட்டுவாய் விடுவதோ, உடலை அசைப்பதோ கூடாது.

இயன்ற அளவு நிலையான இருக்கையில் அமர்வது சாலச் சிறந்தது. இந்த நியதிகளினால் மனம் சுறுசுறுப் படைந்து தூக்கத்தையும் சோம்பலையும் களைந்துவிடும்.

உட்கார்ந்த நிலையில் ஜபம் செய்வதோடுகூட மந்திரம் தன்னோடு கூடவே இணைபிரியாது உள்ள தோழனைப்போன்று இடைவிடாத உச்சரிப்பைப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். எப்போதும் அதை உச்சரித்தபடி செய்து, மனத்தின் சுருதிக்கேற்ப மனமும் இதயத்துடிப்பும் இயங்குமாறு செய்ய வேண்டும்.

எங்கு போனாலும் எந்த வேலை செய்தாலும் மந்திரத் தைச் சொல்லிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். எப்போதும் விழித்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். மந்திரமானது ஒருவருடைய நரம்பு நாளங்களில் அதிர்ந்து கொண்டே இருத்தல் வேண்டும். மந்திர உச்சரிப்பின் எண்ணிக்கையை நினைவில் கொள்ள சில சாதகர்கள் ஜபமாலையை (மணிகள் கொண்டது) உபயோகிப்பதைத் தொந்தர வானதாக நினைக்கிறார்கள். ஒரே சமயத்தில் மந்திரத் தையும் உச்சரித்துக் கொண்டு, மணிகளின் எண்ணிக்கை யையும் எண்ணிக்கொண்டு இஷ்டதெய்வத்தின் உருவத் தின் மீது மனத்தை நிலைநிறுத்துவது என்பது மிகவும் சிரமம் என்று கூறுகிறார்கள்.

துவக்கத்தில் சிரமமாகத்தான் இருக்கும். சந்தேக மில்லை. ஆயினும் கொஞ்சம் பொறுமையைக் கடைப் பிடித்து சிறிது காலம் வரை இந்த முறையிலேயே மந்திர ஜபம் செய்து வந்தால் கடைசியில் அதுவே மிகவும் எளிய உன்னதமான வழியாகப் பழகிவிடும்.

சிறிது காலம் கடந்து பலருக்கு மந்திரஜபத்தில் சோர்வு தட்டி விடும். உதடுகள் தன்னிச்சையில் மந்திரத்தை உச்சரித்துக் கொண்டிருக்கும் போதே மனம் எதைப் பற்றியோ சிந்திக்கும். அல்லது தனக்கு விருப்பமான

இடத்திற்கு போய்க் கொண்டிருக்கும். சில நேரங்களில் சிலருக்கு அசதி ஏற்பட்டு ஜபத்தின் போது தூங்கிவிடு வார்கள்.

மந்திரஜபம் மேற்கொண்டு அதற்கான பலனை அனுப விக்கும் போது மேலும் சிறிது நேரம் அதைச் செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டுமென அக்கறை கொள் வார்கள். அதன் 'பிரதிகூல விளைவுகள் சோதனைகள் ஏற்படும் காலத்தில் பத்து நிமிடங்கள் கூட ஜபத்தில் உட்காருவதற்கு விரும்பமாட்டார்கள். ஜபமும் தியானமும் அவர்களுக்குக் கசந்துவிடும்.

இந்த மாதிரி எதிர் மாறான விளைவுகளின் போது **(Time of Reaction)** பலர் ஆன்மீக சாதனையை சட்டென்று நிறுத்திவிடுவார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் ஆன்மீகத்தில் முன்னேறவே முடியாது. எடுத்துக் கொண்ட 'சாதனா' பணியை முறைப்படியும், ஒழுங்காகவும் செய்து கொண்டே வரவேண்டும்.

ஒருவருடைய வசதி, திறன் ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ப ஜபத்தின் எண்ணிக்கையை நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஜபமாலையுடன் கூடிய மந்திர ஜபம் அதைச் செய்பவரின் மனத்தை எப்போதும் விழிப்பாகவே இருக்கச் செய்து மந்திரத்தைப் பற்றியும், அதன் பொருளைப் பற்றியுமான நினைவையே கொள்ளச் செய்து அதன் எண்ணிக்கையையும் தவறவிடாமல் செய்து மேலே சொன்ன தவறுகள் நேரிடாதபடி தடுத்து சரி செய்கிறது.

மணிகளைக் கொண்டு மந்திர ஜபம் செய்வதினால் தனக்காகும் நேர அளவு சரியானபடி கிடைத்து விடுகிறது. கைக்கடிகாரத்தினுடைய உதவியை நாடவேண்டிய அவசியத்தையும் தவிர்க்கச் செய்கிறது. ஆசனத்தையும் ஒழுங்குபடுத்த உதவுகிறது. அலை பாயும் மனத்தையும் ஒரு எல்லைக்குள் நிறுத்தி சீராக்குகிறது. மனம் தூண்டும்

நிலைக்கேற்ப அவசர அவசரமாக மந்திர ஜபத்தைச் செய்வதற்கான ஏதுவையும் இது தவிர்க்கிறது.

ஒரு ஜபமலை (மணிமாலை) நூற்றி எட்டு மணிகளை உடையது. இது ருத்திராட்ச மணிகளாலோ துளசிச் செடியின் வேரிலிருந்து துண்டு போடப்பட்டு நேர்த்தியாக்கப் பட்ட துளசி மணிகளாலோ, கண்ணாடி அல்லது சந்தன மரத்திலிருந்தோ செய்த மணிகளாக இருக்கும்.

ஜபத்தின் போது அடிக்கடி இந்த மணிகளை எண்ணுவதில் தவறு நேரக்கூடும். சில நேரங்களில் இரண்டு மணிகளைச் சேர்த்து ஒன்றாக எண்ணிவிடின் ஒரு எண் விட்டுப் போகும்.

இது போன்று ஏற்படும் பல தவறுகளை ஈடு செய்யும் வகையில் நூற்றுக்கு மேலே ஒரு எட்டு அதிகப்படியான மணிகளை வைத்துள்ளார்கள். ஆதலின் நூற்றெட்டு மணிகளைக் கொண்ட ஒரு ஜபமாலை முழுவதையும் கணக்கிலெடுக்கும் போது ஒரு நூறு மட்டுமே கணக்கிடுகிறோம்.

மணிமாலைகளின் இரு முனைகளும் சேரும் இடத்தில் போடும் முடிச்சுள்ள இடத்தில் மற்ற மணிகளைவிட பெரிய மணியொன்று கோத்து இருக்கும். இதற்கு 'மேரு' என்று பெயர். இதையே மந்திர தேவதை அமரும் பீடம் என்று கொள்கிறோம்.

மணிகளை எண்ணும் போது கடிகாரமுள் சுற்றும் ரீதியில் மேருவிற்கு அடுத்துள்ள முதல் மணியிலிருந்து துவங்க வேண்டும்.

முழுமாலையும் எண்ணி முடிந்து மேருவை வந்தடைந்ததும் அந்தப் பெரிய மணியை தாண்டிச் செல்லக் கூடாது. மீண்டும் எதிர்ப்புறமாக **(Anti-clockwise)** எண்ணிக்கையைத் துவங்க வேண்டும்.

முன்பு செய்தது போல கடிகாரமுள் சுற்றும் பாங்கில் செய்வதும் சரிதான். ஆனால் மாலையை வெளியிலிருக்கும் படி மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். ஜபமாலையை எப்போதும் மோதிர விரலின் மீது வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கட்டை விரலையும் நடுவிரலையும் மணிகளைத் தள்ளிக் கொண்டே எண்ணுவதற்கு உபயோகிக்க வேண்டும். இதில் எப்போதும் ஆள்காட்டி விரலை ஈடுபடுத்தவே கூடாது.

மாலைகள் இத்தனை என்ற எண்ணிக்கையை மட்டும் இடது கையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு சுற்றுமாலை ஆனதும் இடது கைக்கட்டை விரலை இடது கை ஆள் காட்டி விரலின் நுனி மீது 'ஒன்று' என வைக்க வேண்டும்.

அதே போல் ஒவ்வொரு விரலையும் ஐந்து பாகங் களாகக் கொண்டு கட்டை விரலின் ஒரு பாகத்திலிருந்து அடுத்த பாகத்திற்குமாகவும் தொடர்ந்து— ஒரு விரல் முடிந்ததும் அடுத்த விரலுக்குமாகவும் எண்ணிக்கையைக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

மேற்கூறியவாறு செய்தால் ஒவ்வொரு விரலும் ஐந்து பூர்த்தியான மாலைகள் அதாவது, ஐநூறு ஜப எண்ணிக் கைக்கணக்காகும்.

நாணயக்காசுகளை வைத்துக் கொண்டோ அல்லது தேவையான எண்ணிக்கையுள்ள கற்களை வைத்துக் கொண்டோ ஜபம் செய்யும் முறையும் உண்டு. குவியலாக உள்ள நாணயம் அல்லது கற்களிலிருந்து ஒவ்வொரு சுற்று மாலையானதும் ஒருகல் அல்லது நாணயத்தை அப்புறப் படுத்திக் கொண்டே வந்து குவியல் பூராவும் தீரும் வரை யில் செய்யும் முறை இது.

மந்திர ஜப எண்ணிக்கையை எண்ணும் வேறொரு வழியும் உண்டு. வலது கைக் கட்டை விரலை நடுவிரலின் சதைப் பற்றுள்ள நடுப்பாகத்தில் முதலில் வைத்து ஒரு

மந்திர ஜபம் முடிக்கும்போது 'ஒன்று' என எண்ணிக் கொள்ள வேண்டும். அல்லது மந்திரம் சொல்ல ஆரம்பிக்கும் போது எண்ணிக்கையைத் துவக்க வேண்டும்,

பிறகு இரண்டு எண்ண அதே விரலின் அடி சதைப் பகுதியில் கட்டை விரலால் தொட வேண்டும். தொடர்ந்து சுண்டு விரலின் அடிசதைப் பாகத்திலும் அடுத்து மத்திய பகுதியிலும், கடைசியாக நுனியிலும் மேலும் தொடர்ந்து மோதிரவிரல், நடுவிரல், ஆள்காட்டி விரல் நுனிகளைத் தொட்டு எண்ணிக் கொண்டு போய் கடைசியாக ஆள் காட்டி விரலின் மையப் பகுதி அடுத்து அடிப்பாக சதைப் பகுதியோடு முடிக்க வேண்டும்.

இந்த முறையிலான ஒரு சுற்று ஆனதும் பத்து மந்திரங்கள் ஜபித்த எண்ணிக்கை கிடைக்கும். மீண்டும் கட்டை விரலை வலது கை நடுவிரல், நடுசதைப் பாகத்திலிருந்து துவங்கி ஜபத்தைச் சொல்லிக் கொண்டு போக வேண்டும்.

மந்திர ஜபம் எழுதும் முறை

ஒரு புதிய தூய்மையான நோட்டுப் புத்தகத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தினந்தோறும் முறைப்படி ஒழுங்காக உங்களது இஷ்ட மந்திரத்தை அதில் எழுதுங்கள். எழுதுவதற்கான எண்ணிக்கையை நிச்சயித்துக் கொள்ளுங்கள். இதை நிம்மதியாகச் செய்யலாம்.

முகம், கைகள், கால்கள் ஆகியவற்றை நன்றாக அலம்பிக் கொள்ளுங்கள். வாயைக் கொப்புளித்து சுத்தமான ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளவும்.

மந்திர ஜபம் எழுதும்போது மட்டும் மனமும் உடலும் தூய்மையான நிலையில் இருத்தல் வேண்டும். மந்திரத்தை எழுதும்போது மனத்தாலும் அதை மனனம் செய்துவர வேண்டும். எழுதும்போது பேசுவது கூடாது. மௌனம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

மந்திரத்தை எழுதும் ஒவ்வொரு தடவையும் மந்திரத்தில் முழு நம்பிக்கை கலந்த ஆழ்ந்த ஈடுபாட்டுடன் எழுத வேண்டும். மந்திர ஜபம் எழுதும் முறையினால் மனம் சுறுசுறுப்படையும். இதில் தூக்கம் வருவதற்கான சந்தர்ப்பம் நேரிடாது.

இதில் மேலும் சிறந்த வழி ஒன்று உண்டு. ஜபமாலையின் உதவியினால் ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கை மந்திர ஜபத்தைச் செய்து முடித்தவுடன் மந்திர ஜபம் எழுதும் முறையைத் தொடங்குவது ஒரு சிறந்த முறை. அதற்கு மேலும் ஒரு சாதகன் (ஆன்மீக உயர்வு தேடுபவன்) எங்கு சென்றாலும் எந்த வேலை செய்த போதிலும் மானசீகமாக மந்திரஜபம் செய்துகொண்டு வரவேண்டும். இந்த மூன்றையும் ஒரு சாதகன் கடைப்பிடித்து வந்தால் சுலபமாக அவன் தனது உணர்வுகளையும் மனத்தையும் அடக்கி முக்தி நிலையை எய்திவிடலாம்.

மந்திர ஜபம் படிக்கும் முறை

மந்திரஜபம் செய்வதில் வேறு ஒரு வழியும் உள்ளது. அதுவே மந்திரத்தைப் படித்து ஜபிக்கும் முறை.

இஷ்ட மந்திரத்தை கொட்டை எழுத்தில் அச்சடித்தோ அல்லது எழுதியோ வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு பக்கத்திற்கு நூற்றெட்டு மந்திரங்கள் வீதம் இருத்தல் வேண்டும்.

நூற்றெட்டுப் பக்கங்கள் உள்ள ஒரு சிறிய நோட்டுப் புத்தகத்தை எடுத்துக் கொண்டு ஒரு பக்கத்திற்கு ஒரு மந்திரம் வீதம் அச்சடித்தோ அல்லது எழுதியோ வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த மந்திரத்தைப் படிக்கும்போது அனுசரிக்கும் முறை, ஜபமாலையை வைத்துக் கொண்டு மந்திரஜபம் செய்யக் கடைப்பிடிக்கும் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றி இருத்தல் வேண்டும்.

10. தெய்வ ஈடுபாட்டிற்கும் தியானத்திற்கும் ஓர் உருவம் தேவை

ஒரு எண்ணத்தின் முதற் கட்டம் ஆசை. அந்த ஆசை அதிகமாகும்போது அது ஒரு எண்ணமாக உருவெடுக்கிறது. மொட்டு, மலர் போன்று இரண்டுமே ஒன்றின் மாறுபட்ட நிலைகள். அறியாமை காரணமாக பலர் இந்த இரு வேறு நிலைகளையும் ஒன்றே என்று எண்ணுகின்றனர்.

முதலில் ஆசை ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளைப் பற்றிய அபிப்பிராயத்தை சூக்குமமாக மனத்துக்குத் தெரிவிக்கிறது. அதாவது முதலில் மூளையின் மையத்தில் ஒரு பொருளின் இலேசான வடிவம் மனதுக்குப் புலனாகிறது. அதன்பிறகு அந்த குறிப்பிட்ட பொருளுக்கான ஆசை சூக்குமமாக ஏற்படுகிறது.

இந்த நிலையில்கூட சாதாரண நிலையிலுள்ள மனிதனால், தான் எதைச் செய்கிறோம் எதை அடைய விரும்புகிறோம் என்பதைச் சரியாக உணர முடிவதில்லை. இந்த நுட்பமான ஆசையை வைத்துக் கொண்டு மனம் எண்ணங்களின் பதிவேடான சித்தத்தைத் தொடுகிறது. அதன் மூலம் ஆசையின் இலேசான எண்ணத்தில் தோன்றிய பொருளைப் பற்றிக் கடந்த காலத்தில் குவிந்துள்ள விவரங்களை அங்கீகரித்து அறிய முயல்கிறது.

பல்வேறு பொருட்கள், சம்பவங்கள், நிகழ்ச்சிகள் ஆகியவற்றைப் பற்றிய கடந்தகால விவரங்கள், சித்தத்திலுள்ள பல்வேறு புறாக் கூண்டு பொந்துகளில் அததற்கு ஏற்ற வகையில் அடுக்கி வைக்கப் பட்டிருக்கும். மனம் சித்தத்திற்கு இதைப் பற்றிய குறிப்பை அறிய வேண்டி சாடையான அதிர்வைத் தரும்போது, அதற்கான பதிலைப் பெறும் வகையில் இருதயத்தின் பார்வைக்கு வருகிறது. இங்கே சூக்கும நிலையிலுள்ள ஆசையை பலமான ஆசையாக மாற்றி அதற்கொரு உருவத்தைத் தருகிறது.

இந்த நிலையில்தான் சராசரி மனிதனுக்கு தனக்குள்ள ஆசையின் விவரத்தைப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. மீண்டும் அந்த ஆசை திரும்பி வந்து மூளை மையத்தை அடைந்து அங்கேதான் எண்ணமாக உருவெடுக்கிறது.

இத்தகைய எண்ணம் தோன்றிய உடனேயே அந்த எண்ணத்தினாலான தோற்றத்தின் சூக்கும வடிவம் மனத்தை ஆக்கிரமித்துக் கொள்கிறது. இதிலிருந்து நாம் தெரிந்து கொள்வது என்னவெனில் ஒவ்வொரு ஆசைக்கும் ஒவ்வொரு எண்ணத்திற்கும் பின்னால் அதற்கான நிழலுருவம் ஒன்றுண்டு என்பதுதான்.

ஏதாவது ஒன்றினை, ஒரு பொருளை மனக்கண்ணால் பார்க்காமலும் அல்லது அந்த ஒன்று— ஒரு பொருளைப் பற்றிய உருவத் தோற்றத்தைப் பற்றி உணர்வே இல்லாமலும் எவ்வித ஆசை அல்லது எண்ணமும் பிறக்கவே பிறக்காது.

நாம் நினைக்கிறோம். குறிப்பிட்ட ஒன்றைப் பற்றிய விவரம் நமக்கு தெரிகிறது. அத்தகைய எண்ணத்தின் நிலையிலான அந்த பொருளைப் பற்றிய சரியான உருவம் நமது மூளையின் மையத்தில் நிலைத்து விடுகிறது.

நாம் நினைக்கும் பொருளைப் பற்றிய எண்ணத்தின் உருவம் மனத்தின் புலனுக்கு எட்டாமல் போனால் அந்தப் பொருளைப் பற்றிய விபரம் கிடைக்காது.

இதிலிருந்து நமக்குப் புரிவது என்னவெனில் பெயரும் அதற்கான சூக்கும உருவமும் ஒன்றோடொன்று இணைந் தவை. ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றைப் பிரிக்க இயலாது. சாதாரண நிலையிலான மனமும் அதோடு கூடிய அறிவும் இந்த ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள்தான் வேலை செய்யும்.

அறிவுக் கூர்மையின் அபாரத்திறனை ஒரு மனிதன் பெற்றிருந்தாலும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தில் உயர்ந்த நிலையையும் அவர் அடைந்திருந்தாலும் அவராலும் ஒரு குறிப்பிட்ட பெயரையும் அதை விவரிக்கும் நுட்பமான வடிவ அமைப்பையும் மனதில் நினைக்காமல் ஒரு காரியத்தைச் செய்வதென்பது இயலாத காரியம்.

நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்தியவர் கூட இந்த இரண்டறக் கலந்த நிலையிலிருந்து உலகாயத உணர்விற்கு அல்லது உடல், உலகம் என்ற நினைவின் நிலைக்குக் கீழிறங்கி வந்த நிலையில் கூட அவர் எதைப் பற்றியாவது எண்ண வேண்டுமெனில் அந்த எண்ணத்தைப் பற்றிய சூக்கும உருவத்தை முன் வைத்துத்தான் அவ்வாறு எண்ண இயலும்.

ஆனால் நிர்விகல்ப சமாதி நிலை என்பது ஆசை எண்ணம் ஏதும் அற்ற நிலை. அந்த நிலையில் மனம் உறுதி, அறிவு, தான் என்னும் உணர்வு, சித்தம் ஆகிய அனைத்தும் ஆகாசம் என்னும் பிரம்மனில் ஒன்றாகக் கலந்து அதனோடு கூடவே கருததுக்கான உருவம், உருவத்தைப் பற்றிய அறிவு ஆகிய யோசனைகளும் கலந்து கரைந்து போகின்றன. அத்தகைய உன்னத நிலையில் எஞ்சி நிற்கக் கூடியது தன்னிலையிலேயே பிறந்து தனக் குள்ளேயே பரந்து விரிந்த எல்லையற்ற பேரின்ப உணர்வின் மகா சமுத்திரம் மட்டுமேயாகும்.

இத்தகைய நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் மட்டுமே கடவுளின் அருவ நிலையை அனுபவித்துப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

இந்த நிலையைத் தவிர மற்ற நிலைகளில் வாழ்க்கை முழுவதுமே இரண்டு கூறான 'த்வைத' நிலையிலான எண்ண அமைப்பில் மட்டுமே இயங்க முடியும்.

ஒவ்வொரு முறையும் தோன்றும் எண்ணம் அந்த எண்ணத்தின் பொருளைப் பற்றிய கற்பனை உருவத்தை வைத்துக் கொண்டுதான் தோன்ற முடிகிறது. தனக்குள்ள அறியாமையை உணர்த்தினால் மனிதன் தியானத்தின் பொருட்டும் கடவுள் பூஜைக்காகவும் உருவச் சிலைகளை உபயோகப் படுத்துவதை எதிர்க்கும் வகையில் அர்த்தமற்ற பேச்சுகளை பேசுகிறார்கள்.

மனம், மனத்தின் செயல்கள் ஆகியவற்றின் இரகசியங் களைப் பற்றிய அறிவுத் தெளிவு இல்லாத காரணத் தினால்தான் அவன் இவ்வாறு குறை கூறுகிறான்.

இதிலிருந்து நமக்கு விளக்கமாகத் தெரிந்து கொள்ள முடிவது என்னவெனில் கடவுளை நினைத்து அவரைத் தொழுவதற்கும், அவரை வைத்து தியானம் புரிவதற்கும் சூக்கும நிலையிலான வரி வடிவமோ அல்லது சித்திரம் சிலை போன்ற உருவமோ இல்லாமல் செய்ய முடியாது என்பதேயாகும்.

கடவுள் என்பது ஒன்றேயன்றி இரண்டாவது இல்லை. அவர் என்றுமிருப்பவர். எல்லையற்றவர், மாற்றம் இல்லாதவர், ஆசையற்றவர், பிறப்பற்றவர், வளர்ச்சி அற்றவர், அழிவற்றவர், இறப்பற்றவர், ஆண் பெண் பேதமற்றவர், உருவமற்றவர்.

இந்த அகிலாண்டத்தின் திடத் தோற்றத்திற்கு மூல காரணமும் அவரே. நீராவி குளிர்ச்சியடைய அடைய அது கனபரிமாண மாற்றம் பெறப் பெற மேகம் நீர் பனிக்கட்டி போன்ற உருவ மாறுதல்களை அடைகின்றது. அது போலவே கடவுளின் சக்தி—மூலபலம்—மனத்தளவில்

அருவத்தில் தொடங்கி உருவமாக ஆகி அகிலாண்டத்தின் பல்வேறு நாமரூப பேதங்களைப் பெறுகின்றன.

கடவுள் இல்லாத பொருள் ஒன்றுமில்லை. அவர் எதிலேயும் எங்கேயும் இருக்கிறார். கடவுளை 'அவன்' என்றோ 'அவள்' என்றோ அல்லது 'அது' என்றோ பாகு படுத்திக் கூற முடியாது. கடவுளைப் பற்றிப் பேசும் போது 'அவன்' 'அவள்' 'அது' என்று பேசப்படுவது அனைத்தும் ஒன்றேயாம்.

கடவுளுக்கென்று தனிப்பட்ட பெயரும் உருவமும் கிடையாது. அதனால்தான் அவரைத் துதிப்பவர்களுக்கு அவர் பல்வேறு அடியார்களின் பலதரப்பட்ட ஆசைகள் விருப்பங்களுக்கேற்ற நாமரூபங்களில் தோற்றமளிக்கிறார்.

இதை சிறிது விளக்குவோம். ஆங்கில மொழி எழுத் துக்களை எடுத்துக் கொள்வோம். R என்ற பெரிய எழுத்து இருக்கிறது. இதே R என்ற எழுத்தை குறிப்பிடும் r கையெழுத்து r என்று மொத்தத்தில் R எழுத்தைக் குறிப் பிடும் மூன்றுவகை வரிவடிவங்கள் உள்ளன.

ஆரம்பத்தில் ஆசிரியர் குழந்தையிடம் ஒரு கரும் பலகையையும், கரும்பலகையில் எழுதும் பலப்பத்தையும் தருகிறார்.

முதலில் முதல் எழுத்திற்கான முதல் வரிசை எழுத்துக் களையும், எண்களையும் கற்றுத் தருகிறார். அந்த குழந்தை பெரிய கொட்டை எழுத்தில் எழுதி எழுத்துக்களையும் எண்களையும் நன்றாகக் கற்றுத் தேர்ந்து விடுகிறது. பிறகு அது சிறிய அச்செழுத்து, கை எழுத்து ஆகியவற்றில் அழகாக எழுதும்படி செய்கிறார். பின்னர் பேனாவையும் காகிதத்தையும் தந்து அழகாகவும் ஒழுங்காகவும் எழுது வதற்கும் பயின்று கொள்கிறது புற உலகில் எப்படி நாம் தூல வடிவில் அதி நுட்பத்திற்குச் செல்ல பழகுகின்றோமோ அவ்வாறே ஆன்மீகத் துறையிலும் பயிலவேண்டியுள்ளது.

நுண்மையிலும் அதி நுட்பமான பொருள் கடவுள். அதன் உண்மை சாரமுள்ள உருவத்தை ஓர் எல்லைக்குள் இயங்கும் மனத்தினால் ஊகிக்க முடியாது.

ஒருவன் கடவுளின் பெயரையோ அல்லது பிரம்மனை யோ தேர்ந்தெடுப்பானாகில் அவன் தனது பூர்வ அனுப வத்திற்கேற்ப மானசீக அளவிலான ஓர் உருவத்தை கற்பனை செய்து கொண்டு அதுவே, தான் நினைத்த கடவுளின் உருவம் என்ற அளவுக்கு புரிந்து கொள்கிறான். ஒருவன் ஞானயோகத்தை பின்பற்றுபவன் என்று தன்னை சொல்லிக் கொள்கிறான். தான் பிரம்மனை அருவ நிலையில் உபாசிப்பதாக மார்தட்டிக் கொள்கிறான். தான் பிரம்மனை சத் சித் ஆனந்தம்— உயிர் அறிவு பேரின்பம் என்ற நினைவில் உபாசனை செய்கிறேன் என்கிறான். அத்தகைய நிலையில் உபாசனை செய்பவன் கூட ஆகாயத்தையோ பரவெளியான வெற்றிடத்தையோ அல்லது பரந்து விரிந்த அலைகடலையோ மனதால் நினைத்துதான் சர்வ வியாபியான பிரம்மனை உபாசித்தல் வேண்டும்.

சர்வ வல்லமையுடன் கூடவே கருணாமூர்த்தியாகவு முள்ள கடவுளைப் பற்றிய எண்ணத்தை மனத்திற்குள் கொண்டுவர பலசாலியான கருணையுள்ளம் படைத்த மாபெரும் சக்கரவர்த்தியை வைத்துத்தான் கற்பனை செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

விளக்கங்கள் எந்த வகையில் சொன்னாலும், அதற் கான சொற்கள் கோடி காட்டும் நுட்பத்தைப் பெற்றிருந் தாலும் ஓர் குறிப்பிட்ட எல்லையில் இயங்கும் மனத்தைப் பெற்ற மனிதன் தான் ஒரு மனிதன் என்ற அளவுக்கு மீறி 'எல்லையே இல்லாத ஒன்றை' அல்லது 'அருவத் தன்மை' பெற்ற பிரம்மனை கண்ணால் பார்க்கக் கூடியதாகவோ அல்லது மனதால் எண்ணக் கூடியதாகவோ உள்ள ஒரு

'சின்னம' அல்லது 'உருவம்' ஆகியவற்றின் உதவியின்றி நினைத்துப் பார்க்கக்கூட முடியாது.

உருவம், சின்னம் ஆகியவற்றை ஒதுக்கித் தள்ளி கடவுளின் உண்மையான சொரூபத்தைக் காண முடிவது 'நிர்விகல்ப சமாதி' நிலையை அடைந்த பிறகுதான் இயலும். அதற்கு முன்பு ஒருவராலும் முடியாது. அப்படி முடியும் என்று சொல்லக் கூடிய மதமே உலகில் இல்லை.

இந்த ஒரே காரணத்திற்காகவே உலகிலுள்ள பல்வேறு மதங்கள் கடவுளைத் தொழுவதற்காக தூல, சூக்கும வடிவிலான பல்வேறு மதச் சின்னங்களைப் புகுத்தி யுள்ளன.

ஒருவன் பிறந்து முழு மனிதனாக வளர்வதற்கு பல்வேறு பருவ நிலைகளைக் கடந்து செல்ல வேண்டி இருக்கிறது. அதேபோல் ஒரு ஆன்மீகவாதி 'நிர்விகல்ப' சமாதி நிலையைப் பெற்று கடவுளின் நிர்க்குண சொரூபத்தை அல்லது பிரம்மனை அனுபவித்து அறிவதற்கு ஆன்மீகப் பயிற்சிகளில் பல்வேறு நிலைகளைக் கடந்து செல்ல வேண்டியுள்ளது.

ஒருவர் தூல வடிவங்களை வைத்துக் கொண்டு தியானத்தையும் மன ஒருமைப்பாட்டுப் பயிற்சியையும் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

பிறகு சூக்குமமான வரிவடிவத்திற்குப் போய் பின்னர் மேலும் அதிநுட்பமான சூக்கும சின்னங்களை உபாசிக்கும் திறனையும் பெற வேண்டும்.

இந்த முறையிலேயே பயிற்சி செய்து வந்தால் 'நிர்விகல்ப சமாதி' நிலையை அடைந்த பிறகு எந்த விதமான சின்னத்தின் உதவியும் தேவையற்றதாகிறது.

பல்வேறு மதங்களைச் சேர்ந்த ஸ்தாபகர்கள் அவர் களுடைய சீடர்கள் கடவுளை வணங்குவதற்கான பல்வேறு

முறைகளையும் பல்வேறு சின்னங்களையும் அவரவர்களின் ரசனைக்கேற்ற வகையிலும் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கேற்பவும் வகுத்தளித்துள்ளனர். அதில் சில மதத்தினர் கடவுளை சொர்க்கத்திலுள்ள கருணை மிக்க தந்தை எனத் தொழுகின்றனர்.

மற்றும் சிலர் கருணை காட்டும் தாயாகவும் வேறு சிலர் அவரை உயிர்த் தோழனாகவும் கருதுகின்றனர். இப்படி பலப்பல உறவு பூண்டு அழைக்கின்றனர். சில மகான்கள் மூலமாகவும் அருளாளர்கள் மூலமாகவும் கடவுளை வணங்குகின்றனர். மேலும் சிலர் அவரை அக்கினி ரூபமாகவும் யந்திர மந்திரங்கள் (பல கோணங்கள் வரைந்த தகடுகள் பல அட்சரங்களின் அமைப்பு) மூலமாகவும் துதிக்கின்றனர்.

பலதரப்பட்டவர்களின் வித்தியாசமான மனோ நிலைகளை அனுசரித்தும் ஆன்மீக சித்திகளுக்கு உகந்த வாறும் பல்வேறு மதத்தவர்கள் வழிகளையும் சக்கரங் களையும் மேற்கொண்டுள்ள முறைகள் எண்ணற்றவை. அவ்வாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உருவம் அமைப்பிலே கல்லாகவோ சிலையாகவோ இருக்கும். அதைத் தொழும் அடியார் அந்த சிலையை வெறுங்கல்லாக எண்ணுவ தில்லை.

அந்த நிலையில் அந்த பக்தர் தெய்வீகத்தைப் பார்க்கிறார் அருள் நிலை ஊடுருவி இருப்பதைக் காண் கிறார். அந்த சிலையை தெய்வமாகவே கருதுகிறார். அவர் வணங்கும் சிலைக்கு எல்லா தெய்வீகத் தன்மைகளும் இருப்பதாகப் பாவிக்கிறார். அவர் வணங்கும் கல்லினுள் தெய்வீக உயிர்ப்பைப் பார்க்கிறார்.

அவர் ஆன்மீகப் பயிற்சியில் முன்னேறிக் கொண்டே போகப் போகப் பொருளற்ற தூல வடிவங்கள், சிலைகள்

ஆகியவற்றிலுள்ள ஈடுபாடு மரத்திலிருந்து சருகுகள் உதிர்வதுபோலத் தானாகவே கழன்று கொள்கின்றன.

பிறகு அந்த ஆன்மீகவாதி அதி சூக்கும நிலையிலான சூழ்நிலை வரிவடிவங்களின் உதவியுடன் உச்ச நிலையை அடைகிறான். எந்தவிதக் குறியீடுகளின் அவசியமும் தேவைப்படாத அளவுக்கு மன ஒருமைப்பாட்டை எய்துகிறான்.

சமயத் துறையிலும் ஆன்மநேய ஒருமைப்பாட்டுக் கான பயிற்சிகளிலும் வரிவடிவங்களும் உருவச் சிலைகளும் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இவைகளைத் தேவை யற்றவை என ஒதுக்க முடியாது.

11. உள்ளுணர்வின் ஆற்றல் அதன் வெற்றி தோல்விகள்!

உள்ளுணர்வின் ஆற்றல் என்பது மனத்தின் பல நுண் திறன்களில் ஒன்று. அது ஒருவனுக்கு நினைவாற்றல், பேச்சாற்றல், செயலாற்றல் ஆகியவற்றைத் தருகிறது.

மனதின் புத்தி அல்லது அறிவாற்றல் ஆய்ந்து தேர்ந்து முடிவெடுக்கவும் பலதரப்பட்ட கருத்துக்களை பாகுபடுத்தி புரிந்து கொள்ளவும் உதவுகிறது.

ஒன்றைப் புரிந்து கொண்டு அதற்கான முடிவை எடுக்கும் முயற்சித் திறன்தான் புலன்கள், உடல் ஆகிய வற்றின் துணையுடன் அதைத் தீர்மானிக்கிறது.

புலன்களும் உடலும் தெரிந்தோ தெரியாமலோ முயற்சித் திறனின் தூண்டுதலும் ஊக்குவித்தலும் இல்லாமல் சுயேச்சையாக ஒன்றையும் செய்ய இயலாது.

பேசுவதற்கு முன்னால் முதலில் ஆசை ஏற்பட்டு, அதைப் பற்றிய எண்ணம் தோன்றிய பின்னர் கடைசியாக அதை அடைவதற்கான முயற்சித் திறனால் பேசுகின்றோம்.

இத்தகைய நுட்பமான செயல் முறையினாலன்றி (இந்த செயல் முறை பலரைப் பொறுத்தவரை சுயேச்சையில் இயங்குவதாயினும்) நமக்குப் பேச்சே வராது.

நாம் ஒன்றைப் பார்க்கவும், கேட்கவும், தொட்டு உணரவும், சுவைக்கவும், முகரவும் வேண்டுமானால் முதலில் அதற்கான ஆசை பிறந்து, எண்ணம் உருவெடுத்து அவைகளைப் பெறுவதற்கான முயற்சி தோன்றிய பிறகே அதற்கான புலன்கள் அதனதை அடைய வேலை செய்கின்றன.

மனம், உடலுறுப்புக்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் செய்யும் அனைத்து செயல்களுக்கும் முதலில் நமக்கு அதைப் பற்றிய ஆசை பிறக்கிறது. (இந்த ஆசை ஒரு கருத்து ரூபத்தில் இருக்கும்) பிறகு அதற்கான எண்ணம் தோன்றி நிரந்தரமான முடிவுக்கு வந்த பின்னரே அதற்காக முயன்று செய்கையில் இறங்குகிறோம். எந்த ஒரு மன இயக்கமோ அல்லது உடலால் செய்யும் செயலோ நடப்பது மேலே விவரித்த செயல் முறையினால் மட்டுமே!

நெஞ்சுரம் வலுக்கக் கூடும். வலுவற்றும் போகும். அது சிறிது சிறிதாகத் தேய்ந்து மறைந்து விடவும் கூடும். பொதுவில் அது இளமையில் உறுதி மிக்கதாக இருக்கும். வயதாக ஆக பலவீன மடைந்து கொண்டே போகிறது. படுக்கையில் வீழ்த்திய வியாதி, அல்லது தீராத வியாதியின் காரணத்தினாலோ, அளவுக்கு மீறிய உடலுறவினால் இழந்த விந்து நஷ்டத்தாலும் மனோவலிமை குன்றுகிறது.

பெரும்பாலான ஆண்களும்,பெண்களும் தங்களுடைய சிற்றின்ப நுகர்வை நெறிப்படுத்திக் கொள்ளாததினால் பொதுவில் அவர்களது நெஞ்சுரத்தில் வலிமை குன்றிக் காணப்படுகின்றனர்.

ஒருவரது நெஞ்சுரத்தை பலப்படுத்துவதோ பலவீனப் படுத்துவதோ அவரவர் செய்கையைப் பொறுத்ததுதான்.

தூய்மையும் மென்மையும் கலந்த ஒரு முகப்பட்ட மனம் அசைக்க முடியாத நெஞ்சுரத்தை உண்டாக்கி

நிலை கொள்ளச் செய்கிறது. ஒரு மகான், உத்தமமான மனிதன், அருளாளன், நற்குண நற்செய்கைகளைப் புரியும் பண்பாளன், பிரம்மச்சாரி (ஏகாந்த விரதம் பூண்டவன்) ஆகியவர்கள் பொதுவாகவே வலிமையும் அசைக்க முடியாத திறனும் கொண்ட நெஞ்சுரம் பெற்றவர்களாகவே இருப்பர். வலிவுள்ள நெஞ்சுரம் படைத்தவன் எதற்குமே தலை வணங்கமாட்டான். அவர்கள் முடிவுகள் எடுப்பதில் வேகமும் பதில்கள் சொல்வதில் கண்டிப்பும் இருக்கும்.

இதற்கு முன்னரே கூறியுள்ளது போல மனத்தூய்மையும் கண்டிப்பும் ஆழமும் கலந்த முடிவுகளும் அசைக்க முடியாத நெஞ்சுறுதியும் அருள் பெருக்கமும் ஒன்றோடொன்று இணைந்தே இருக்கும்.

இதுபோன்ற மனிதர்கள் தங்களுடைய வாழ்வில் எத்தொழிலிலும் மனச்சாந்தியையே காண்பார்கள்.

அவர்களுடைய எண்ணங்கள் வார்த்தைகள் செயல்கள் ஆகியவைகள் ஒன்றோடொன்று தொடர்பு கொண்டவையாகவே இருக்கும். அவைகள் எப்போதுமே முரண்பாடாக இருக்காது. அவர்களுடைய உடல்களை துண்டு துண்டாக நறுக்கினாலும் அவர்கள் மேற்கொண்ட முடிவுகள் தீர்ப்புகள் ஆகியவற்றிலிருந்து சற்றேனும் விட்டுக் கொடுக்க இசையார்கள்.

நெஞ்சுரம் கொண்ட மனிதர்கள் எப்போதுமே முழு அதிகாரத்துடன் விளங்குவார்கள். அவர்கள் பேச்சில் கண்டிப்பு இருக்கும். நியாயமும் அதிகாரமும் கலந்திருக்கும். கோழைத்தனமோ தந்திரமோ 'இம்'மியும் இருக்காது. நயவஞ்சகமோ மறை பொருளென்பதோ இருக்காது. மாறாக உண்மை, ஒளிவு மறைவற்ற நேர்மை, அப்பழுக்கற்ற தன்மை, சுயநலமின்மை ஆகிய அனைத்தும் நிரம்பியனவாகத் திகழும்.

மனத்தூய்மையைப் பொறுத்தே நெஞ்சுரம் அமைகிறது. மனம் மாசுபட்டால் நெஞ்சின் வலிமை பலவீனமாகிறது.

மனம் பல்வேறு ஆசைகளின் காரணத்தால் அழுக்கடைகிறது. தூய்மை கெடுவதால்தான் மனத்தின் சக்திகள் சிதறுண்டு போகின்றன.

நம் உடம்பின் ஐந்து புலன்கள், நுண்ணுடம்பின் ஐம்புலன்கள் ஆகியவற்றின் செயல்களோடு ஆசைகள் முக்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ளன. ஒருவனிடத்திலுள்ள 'தான்' என்ற உணர்வின் பலனாக மனத்தில் ஆசைகள் பிறக்க வழிவகுக்கின்றன். அதன் விளைவாக சுதந்திர மிழந்த அடிமை நிலையும் சொல்லொணாத் துயரங்களும் நேருகின்றன.

ஆதலால் ஒரு மனிதன் நெஞ்சுரத்தை மேலும் வலுப்படுத்தும் ஆர்வம் கொண்டானாயின் மனத்தை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மனதைத் தூய்மையாக்க 'தான்' என்ற அகந்தை உணர்வை மாய்க்க வேண்டும்— எல்லா ஆசைகளையும் களைய வேண்டும். தன் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி நடத்திச் செல்ல வேண்டும். கடைசியாக மன ஒருமைப்பாட்டு பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதை எல்லாம் கடைப்பிடித்தாலன்றி நெஞ்சின் வலிமையை உரப்படுத்த முடியாது.

ஒரு பிரம்மச்சாரி (உத்தமன்) வயதான காலத்திலும் உன்னதமான நெஞ்சுடன் விளங்குவதைக் காணலாம்.

உண்மையான பிரம்மச்சாரி அதாவது எண்ணம், பேச்சு, செயல் ஆகிய மூன்றிலும் பிரம்மச்சரியத்தை நிலை நிறுத்திக் கொண்டவன் எப்போதும் நெஞ்சுரத்துடன் திகழ்வான்.

அத்தகைய மனிதனால் விண்ணையும் மண்ணையும் ஆட்டிப் படைக்க முடியும். அவனுக்கு செய்ய முடியாதது என்ற ஒன்றுமே உலகில் இருக்காது.

மாறாக அளவுக்கு மிஞ்சிய காம இச்சையில் ஈடுபடுபவரின் நெஞ்சுரம் பலவீனமடைகிறது. வரைமுறையோடு கூடிய சிற்றின்ப ஈடுபாடுடையவர் இயல்பாகவே நெஞ்சுரம் மிக்கவராக இருப்பார்.

எனவே நெஞ்சுரமும் மனத்தூய்மையும் ஒரு முகப் படுத்தப்பட்ட மனத்தையும் பெற வேண்டுமெனில் அவர் கண்டிப்பான பிரம்மச்சரிய விரதத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். மிக சாதாரண நெஞ்சுறுதியைப் பெறவும் குறைந்த பட்சம் வரையறைக்குட்பட்ட தாம்பத்தியத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

உடலுறவில் வெளியாகும் சக்தி வாழ்வின் உயிர்ச் சக்தியாகும். இத்தகைய புனிதமான முக்கிய சக்தி விரைய மாக்கப்படுகிறது— இத்தகைய விரயம் ஒருவருடைய வாழ்வையே பாழாக்குகிறது. இதனையே வேறு வகையில் கட்டுப்படுத்தலாம். மிதமாக்கி பாதுகாத்து சேகரிக்கலாம். அது மிகச் சிறந்த மனோ சக்தியாக மாற்றமடைகிறது. இதையே 'ஓஜஸ்சக்தி' என்கிறோம்.

ஒருவருக்கு இந்த சக்தி வந்ததும் மனத்தூய்மை, மன ஒருமைப்பாடு, அறிவுக் கூர்மை பெற்ற மனோ நுட்பம், நினைவாற்றல், அசைக்க முடியாத மனோதிடம் அனைத்தும் இயல்பாகவே அமைந்து விடுகிறது.

மன உறுதியை மேம்படுத்த, மனதில் ஒளிந்துள்ள உயர்ந்த இரகசிய சக்திகளை வசப்படுத்த, தீவிர பிரம்மச் சரியத்தைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகுபவராக இருத்தல் முக்கியம்.

சலிக்கும் மனம், நெஞ்சுறுதி இன்மை, நிலையற்ற தன்மை, மகிழ்ச்சியற்ற நிலை, தன்னம்பிக்கையின்மை,

சந்தேகம், காலங்கடத்தும் தன்மை, மிரண்டபார்வை, ஒளி இழந்த கண்கள், பயந்த சுபாவம், மறதி, குழம்பிய புத்தி, காம இச்சைகள், ஆபாச எண்ணங்கள், பயம் போன்றவை வலுவிழந்த நெஞ்சத்தின் அறிகுறிகள்.

நெஞ்சுரம் பெறுவது எப்படி?

1. முதன் முதலில் உம்முடைய பலவீனம் எது? குற்றம் குறைகள் எவை? ஓட்டைகள் யாவை? பாபங்களும் பாபச் செயல்களும் என்னென்ன என்பவற்றைக் கண்டு பிடியுங்கள். அதை அலசி ஆராயுங்கள். இதன் விளைவாக நீங்கள் அனுபவிக்கும் குறைபாடுகள், துன்பங்கள், வேதனைகள், துக்கங்கள், சிரமங்கள், கொடுமைகள் ஆகியவைகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அதிலுள்ள நன்மை தீமைகளைத் தெளிந்து ஏற்புடையனவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். தள்ள வேண்டியவற்றை ஒதுக்கி விடுங்கள். அளவற்ற நன்மை பயக்கக் கூடியதை ஏற்று புதிய அத்தியாயத்தைத் தொடங்குங்கள். அவ்வாறு நினைவில் நிலை நிறுத்தப் பட்டவைகளை ஆழ்ந்து சிந்தித்து சரியான முறையில் செயலாக்குங்கள்.

உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியும் வெற்றியும் தேவையா? தோல்வியும் துன்பமுந்தானா? ஒரு முடிவுக்கு வாருங்கள்.

நற்கதியை அடையவும், பேரானந்தம் பெறவும் உங்களுடைய மனம், புலன்கள் ஆகியவற்றைக் கட்டுப் படுத்துங்கள். பாபகரமான கணநேர காமக் குரோத இச்சைகளை ஒதுக்குங்கள். உணர்ச்சி வயப்படக் கூடிய மனோ விகாரங்களுக்கு அடிமையாவதால் நிரந்தரமான நிம்மதியையும் ஆனந்தத்தையும் இழந்து விடுவீர்கள்.

தவறான பாதையைத் தேர்ந்தெடுப்பதால் என்னென்ன துன்பங்களும் கேடுகளும் உங்களைத் தொடரும் என்ற

கேள்வியை உங்களை நீங்களே கேட்டு நினைவிலிருத் துங்கள். கடைசியில் உலக ஆசைகளில் பற்றற்று கண நேரம் தோன்றி மறையும் காம இச்சைகளை ஒதுக்கித் தள்ளி சரியான முடிவெடுங்கள்.

இத்தகைய நல்ல முடிவைப் பெற்ற பிறகு அதை உறுதியாகக் கடைப் பிடியுங்கள். மீண்டும் உங்களுடைய பலவீனத்திற்கும், பொங்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் இடம் தராதீர்கள். திண்மையாக இருங்கள். துணிவையும் வலிமையையும் நெஞ்சிலிருத்தி மேற்கண்ட உறுதியை எந்நிலையிலும் கடைப் பிடியுங்கள்.

2. உங்களது வசதிக்கு ஏற்ப வேலை, பக்தி, ஓய்வு போன்றவற்றுக்கான நேரத்தை ஒதுக்கி ஒரு கால அட்டவணையை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த கால அட்டவணையைக் கிரமமாகக் கடைப் பிடியுங்கள். அதற் கேற்ப தினசரி வேலை செய்யும் போது எந்த ஒரு சாக்குப் போக்கும் சொல்லி தட்டிக் கழிக்காதீர்கள்.

நீங்கள் மிகவும் சிரத்தையுடன் உங்களுடைய தினசரி கடமைகளை நேரந்தவறாமலும் ஒழுங்காகவும் செய்து வருவீர்களேயானால் நிச்சயமாக இழந்த மனவலிமையை விரைவில் பெற்று விடலாம்.

3. கடவுள், தத்துவம், தெய்வீகம், அருளாளர்களின் வாழ்க்கை வரலாறுகள் ஆகியவைகளைக் கூறும் ஆன்மீக உயர்வைத் தந்து ஊக்குவிக்கும் நல்ல புத்தகங்களைப் படியுங்கள். அந்த படிப்பு உங்கள் மனோதிடத்தை வலுப் படுத்த உதவுகிறது.

4. உண்மையான உயர்ந்த பண்புள்ள பெரியோரு டனும், இறையுணர்வு மிக்க அருளாளர் (சான்றோர்கள்) களுடனும் கலந்து பழகுங்கள். இது உங்களுடைய நன்னடத்தையை மேம்படுத்தவும் மனத்தையும் இதயத்தை

யும் தூயதாக்கவும் வாழ்க்கையில் முழுமையான முன்னேற்றம் பெறவும் உதவுகிறது.

5. கெட்ட சகவாசத்தைத் தவிர்த்து விடுங்கள். குறிப்பாகக் குரூரமும் ஒழுக்கங் கெட்ட நடத்தையும் உள்ளவர்களோடு சேராதீர்கள். பாலுணர்வைத் தூண்டக் கூடிய ஆபாசக் கதைகளையும் படங்களையும் ஏறெடுத்தும் பாராதீர்கள். கண்டிப்பாக இவைகள் உங்களுடைய தொல்லைகளை அதிகப் படுத்தி ஆன்மீக முன்னேற்றத் தைத் தடுக்கும்.

6. குறைவாகவும், இனிமையாகவும், அவசியமுள்ளதை யும் பேசுங்கள். அதிகப் படியான பேச்சு மனோ சக்தியைக் குறைக்கிறது. மனதை அலைக்கழிக்கிறது. அதிகமாகப் பேசுபவர்கள் பொதுவாக செயலில் பின் தங்கி விடுகிறார்கள். பேச்சிலேயே அவர்கள் சக்தியைச் செல வழித்து விடுகிறார்கள். உடல், மனம் ஆகியவற்றின் சக்தியைப் பாதுகாக்க முயலுங்கள்.

இந்த சக்தியை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அதிகமாகச் சேமிக்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கு உங்களுடைய மனோ சக்தியையும் ஆன்ம வளர்ச்சியையும் பெறுவீர்கள்! உங்களது வேலைகளுக்கு இடையூறு இல்லாமலிருந்து உங்களால் முடியுமானால் தினசரி சில மணி நேரங்களாவது குறைந்த பட்சம் வாரத்தில் ஒரு நாளாவது மெளனமாக இருக்கப் பழகுங்கள். இத்தகைய பயிற்சியை இடை விடாமல் கடைப் பிடித்து வந்தால் உம்முடைய நன்னெறி யும் மனோசக்தியும் வளர்ச்சி பெறுவதை உணர்வீர்கள்.

7. முன்னொரு அத்தியாயத்தில் சொல்லியுள்ளபடி நீங்கள் உணவு உட்கொள்ளும் முறையை ஒழுங்கு படுத்துங்கள். எப்பொழுதும் அளவுக்கு மீறி வயிற்றை நிரப்பாதீர்கள். ஏனெனில் கெட்ட எண்ணங்கள், வியாதிகள், தோல்விகள் போன்ற பல கெடுதல்களுக்கு வயிற்றுக் கோளாறு காரணமாகிறது.

8. உங்களிடமுள்ள கெட்டவைகளை வேரோடு களைந்தெறிய உறுதி பூணுங்கள். கொள்கைக்கு உகந்த உன்னதமான ஏற்றம் தரக்கூடிய அருள்மொழிகளை உங்களால் இயன்ற அளவு பின்பற்றுவீர்களாக. எத்தகைய உணர்ச்சிகளுக்கும் கட்டுப்படாமல் பொறுமையுடன் சிரமப்பட்டு வேலை செய்யுங்கள். ஆரம்பத்தில் தோல்விகள் இருக்கும்.அதைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். தெரிந்து எந்த தப்பையும் செய்யாதீர்கள்.

உங்கள் மனதை நுட்பமாக ஆராய்ந்து, அதனுள் ஊடுருவியுள்ள கெடுதல்களைக் கண்டுபிடித்து, அவை களை அடியோடு அகற்றுவதற்கான சரியான வழி முறைகளைக் கையாளுங்கள். நீங்கள் செய்யப் போவது இலாபகரமாகவும், நன்மை தரக் கூடியதாகவும் இருந்து அதுவே உங்கள் கடமையாகவும் இருந்தால் அதை உடனே செய்து விடுங்கள்! அத்தகையவைகளைத் தள்ளிப் போடாதீர்கள். நாளைக்கு என்றும் காத்திராதீர்கள். காத்திருந்தால் எப்பொழுதும் அது நடக்காது. உங்களுடைய சொந்த மனம், புலன்களிடமே ஏமாறாதீர்கள். ஒரு குழப்பமான மனம் எப்போதும் பொறுப்பைத் தட்டிக் கழித்து நழுவிப் போகவே செய்யும். ஆகையால் அது தன்னுடைய தளையில் தானே மாட்டிக் கொள்ளும்.

9. முக்கியமில்லாததாகத் தோன்றும் மிகச் சாதாரண மான சிறிய விஷயங்களுக்குக்கூட முக்கியத்துவம் காட்டுங்கள். எப்போதும் எதையும் அலட்சியப் படுத்தாதீர்கள்.

ஏனெனில் சிறியது, சாதாரணமானது, முக்கிய மில்லாதது என ஒரு விஷயத்தை ஒதுக்குவீர்களாயின் அந்தப் பழக்கம் மிக உயர்ந்த முக்கியமான விஷயங்களைக் கூட கண்டிப்பாக ஒதுக்கவே செய்யும். அதனாலேயே மனமானது எப்படிப்பட்ட பொறுப்பையும் தன்னையறியாமலேயே தட்டிக் கழிக்கும் வழக்கத்திற்கு ஆட்பட்டு விடுகிறது.

10. கெட்ட வழக்கங்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டுவிட இடையறாது முயலுங்கள்.

காமாந்தகாரத்துக்குப் பலியாகிப் பழகியவர்களாக இருந்து பிரம்மச்சரியத்தை மேற்கொள்ள நினைத்தால் உடனே அதற்குத் தாவக் கூடாது. திடீரெனவும் விரதமேற்று கண்டிப்புடன் கடைப்பிடிப்பது என்பதுங் கூடாது. அவசரப்பட்டு விடவும் கூடாது. தீர சிந்தித்து அதிலுள்ள தீமையை உணர்ந்து அந்த கெட்ட பழக்கத்தை விட்டுவிட உறுதி கொள்ள வேண்டும்.

கீழ்த்தரமான இச்சைகளையும் எண்ணங்களையும் உண்டாக்கும் தொடர்புகளைத் தவிர்ப்பதற்கு வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கையுடன் கூடிய இயன்ற பாதுகாப்பையும் தேடிக் கொள்ள வேண்டும்.

சிற்றின்பத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள நினைத்தால் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்ட நாட்களில் மட்டுமே அதில் ஈடுபட வேண்டும். அதற்கான நம்பிக்கையும் மனோ ப்லமும் உங்களிடம் ஏற்படுமாயின் அந்த ஈடுபாட்டை மாத இடைவெளி என தள்ளி வையுங்கள். பிறகு நிரந்தரமாக விட்டு விடுங்கள். ஆரம்பக் கட்டங்களில் மனதையும் புலன்களையும் கவனியுங்கள். ஆபாச ஆசைகளும் எண்ணங்களும் தோன்றும்போது பிரம்மச் சரியத்தின் நன்மைகளை எண்ணிப் பாருங்கள். மேற் கொண்டுள்ள திட விரதத்தை நினைவு கூர்ந்து ஆசைகளை ஒடுக்கி அடக்கிவிடப் பழகுங்கள்.

நீங்கள் இன்ப நுகர்வில் ஈடுபடுவதற்கு நிர்ணயித்துக் கொண்டுள்ள நேரம் நெருங்கிய போதும் அந்த எண்ணத் திற்கு எளிதில் வசமாகாமலிருக்க முயலுங்கள்!

கூடியவரை எப்படியாவது போராடி உங்களால் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவுக்கு அந்த கெடுவைத் தள்ளிப் போடுங்கள். அதைத் தவிர்க்க முடியாத நிலையில் மட்டுமே அதற்கு நீங்கள் அடிபணிய வேண்டும்.

அந்த ஈடுபாட்டின் நேரத்தை உங்களால் எவ்வளவு தூரம் ஒத்திப் போட முடியுமோ அதற்கான முறையில் உங்களுடைய மனதைப் பக்குவப் படுத்துங்கள். இம் முயற்சியில் தோல்வியுற்றால் வருந்தாதீர்கள். இதை சாதிப்பதில் இடையறாத பொறுமையும் தளறாத உறுதியும் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் உண்மையாக இதை விரும்பினால் அதற்குத் தேவையான முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருந்தால் நிச்சயமாக இந்த பலவீனங்களை வேறோடு களைவதில் வெற்றி பெற்று மனோ வலிமையைப் பெற முடியும்.

11. எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் உங்கள் மனம் ஒரே சீராக இருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இன்பம், துன்பம், மகிழ்ச்சி, துக்கம் போன்ற மாறுபட்ட நிலைகளில் மனப் பாதிப்புக்கு இடங்கொடாமல் சம நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

எப்போதும் உமது சம நிலையை எதனாலும் மாறாமலிருப்பதற்கான கட்டுப்பாட்டை கடைபிடியுங்கள். பல்வேறு சூழ்நிலைகளுக்கேற்ற வகையில் இருந்து கொண்டு எந்த புகாருமில்லாமல் இருக்கப் பழகுங்கள். இதனால் மனவலிமை அதிகரிக்கும்.

12. காலையிலும் மாலையிலும் தவறாது மந்திர ஜபம், தியானம் செய்வதை மேற்கொள்ளுங்கள். எப்போதும் இஷ்ட மந்திரத்தை ஜபித்தபடி இருக்கும் வண்ணம் உங்களின் மனதைப் பழகுங்கள். உங்களது இஷ்ட தேவதையையும், இஷ்ட மந்திரத்தையும் இடைவிடாது சிந்தித்த வண்ணம் இருங்கள். இந்த இரண்டும் உங்களுடைய இணைபிரியாத தோழர்களாகவும் உங்கள் வாழ்க்கையில் ஊறிப் போனவர்களாகவும் திகழும்படி செய்து கொள்ளுங்கள். இதன் மூலம் ஒவ்வொன்றிலும் இணை பிரியாத தோழனை, வழிகாட்டியைப் பாது காவலனைப் பெறுகிறீர்கள்.

மந்திர ஜபமும் தியானமும் மன ஒருமைப்பாட்டைத் தருகிறது. மனத் தூய்மையைத் தந்து நற்பண்புகளையும் மனோ வலிமையையும் வளரச் செய்கிறது.

13. நம்பிக்கையைக் கைவிடாதீர்கள். உயர்ந்த நம்பிக்கைகளையும், உயர்ந்த குறிக்கோள்களையும் மேற் கொள்ளுங்கள். உங்களையே நம்புங்கள். கடவுளிடம் நம்பிக்கை, சாத்திரங்களில் நம்பிக்கை வையுங்கள். தாழ்வு மனப்பான்மையை அகற்றுங்கள். உங்களிடமுள்ள பலவீனங்களையும், குறைபாடுகளையும் பாபங்களையும் தோல்விகளையும் பற்றி எண்ணவே வேண்டாம்.

இன்று நீங்கள் பாபியானாலும் தொடர்ந்து முயன்றால் நாளையே 'மகானா'க முடியும்.

தளராத தன்னம்பிக்கை தகர்க்க முடியாத வலிமை யையும், சக்தியையும் உங்களுக்கு அளிக்கும். நல்ல எண்ணங்களும் கண்ணியமான செயல்களும் உங்களை உயர்ந்தவர்களாக்குகிறது.

கீழ்த்தர ஆசைகளும் எண்ணங்களும் செயல்களும் கீழ் மட்டத்திற்கு தள்ளுகிறது.

உலகம் உங்களுடைய மனத்தின் கற்பனையில் தோன்றிய தோற்றமேயொழிய வேறென்றுமில்லை. நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்களோ அதுவாகவே நீங்கள் ஆகிறீர்கள்.

மனம் மிகவும் சூக்குமமானது. அதற்கென்று தனி யாக ஒரு உருவமோ நிறமோ கிடையாது. எண்ணத்தில் தோன்றும் உருவங்களின் உருவத்தையும் நிறத்தையுமே அது பெறுகிறது.

ஆகவே இடைவிடாது சிறப்பான உயர்ந்த எண்ணங் களை எண்ணியபடி இருந்தால், உங்களது மனமும் அந்த

சிறப்பான உயர்ந்த எண்ணங்களாலான உருவத்தைப் பெற்று நீங்கள் சான்றோராகிறீர்கள்.

மாறாக உங்கள் மனம் பாபச் செயல்களிலும் நினைவு களிலும் நிலைத்திருக்குமானால் கண்டிப்பாக நீங்கள் கடைகெட்ட பாபியாக ஆகி விடுகிறீர்கள். கீழ்த்தரமான ஆபாச நினைவுகளினால் ஒருவன் இந்தப் பிறவியிலேயே நரகவேதனையை அனுபவிக்கிறான்.

தற்போது நாம் அனுபவிக்கும் நன்மையும் தீமையும் பூர்வத்தில் நாம் மேற்கொண்ட நல்லதும் கெட்டதுமான நினைவுகள் செயல்கள் ஆகியவற்றின் விளைவுகளேயாகும்.

நம்முடைய எதிர்காலத்தின் இன்பங்களும் துன்பங் களும் நாம் தற்போது கடைப்பிடிக்கும் நினைவுகள் ஆசைகள் எண்ணங்கள் ஆகியவற்றின் நன்மை தீமை களைப் பொறுத்தே முழுக்க முழுக்க அமையும்.

ஆகவே எப்போதும் நீங்கள் நல்ல, உயர்ந்த சீரிய மேன்மையான ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் மனத்தில் போற்றி வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அவைகளை யொட்டிய தீர்மானத்தைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டு செயலில் கடைப்பிடித்து ஒழுகுங்கள். அடிக்கடி கடவுளை யும் அவருக்குள்ள வல்லமையையும் சிறப்பையும் எண் ணுங்கள். அவரைப் பற்றியே நினைப்பில் ஆழ்ந்திருந்தால் விரைவில் அவரைப் போலவே ஆகி விடுவீர்கள். மனோ வலிமையை அதிகரிக்க உயர்ந்த சிறப்பான எண்ணங்கள் மிகவும் அத்தியாவசியமானதாகின்றன.

14. தனித்து கட்டுப்படுத்தி அடக்கப்பட்ட புலன்கள், நல்ல பயிற்சியளித்து தூய்மையாக்கப்பட்ட மனம், நம்பிக்கைக்குகந்த நண்பர்கள் நமது வழிகாட்டியா வார்கள்.

ஆனால் அவைகளுக்குத் தவறான பயிற்சி கொடுத்து, அவைகள் போன போக்கில் விடப்பட்டு தூய்மை பெறாம லிருந்தால் ஒரு மனிதனுக்கு அவைகளால் துரோகமே

விளைந்து, அவைகளே அவனுக்கு எதிரிகளாகவும் ஆகின்றன.

நல்லொழுக்கமும், தன்னடக்கமும் பெறுவதற்கான பயிற்சியும் அதிலிருந்து பிறழாத கட்டுப்பாடான கண் காணிப்பும் மேற்கொள்வது மிகவும் அவசியமானதாகிறது.

அவ்வாறு மேற்கொண்டு அதைக் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடித்தால் மட்டுமே ஒருவன் அவன் விரும்பும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தையும் மனத் தூய்மையையும் அசாதாரண மனோ பலத்தையும் அடைய முடியும்.

15. குணம் என்பது ஒருவனது பழக்க வழக்கங்களின் கட்டுக் கோப்பேயாகும். ஆசை எண்ணம் அல்லது செயல் ஆகியவை திரும்பத் திரும்ப தோன்றிக் கொண்டே வந்தால் அதுவே பழக்கமாக ஆகிவிடுகிறது.

ஒரு மனிதன் ஆசைப்படுவதும், எண்ணுவதும் செயல் படுவதும் குறிப்பிட்ட வழியிலேயே திரும்பத் திரும்ப செயல்படுவதால் அதுவே அவனது பழக்கமாகி விடுகிறது.

பேனாவை ஒரு குறிப்பிட்ட கோணத்தில் சாய்த்து எழுதி வழக்கப்படுத்தி விட்டால் அதுவே ஒரு வழக்கமாகி அதே சாய்வு நிலையில் எழுதினால்தான் பேனா நன்றாக எழுதுகிறது. அதே போலத்தான் நல்லதும் கெட்டது மான ஆசைகளும் எண்ணங்களும் செயல்களும் பழக்க வழக்கங்களும். இவை நமது சொந்த படைப்புகளே யாகும்.

கடந்த நாட்களில் சில விஷயங்களுக்காக நாம் ஆசைப் பட்டோம். அவைகளைப் பற்றியே சிந்தித்தோம். அதற் காக சில குறிப்பிட்ட நல்லவையும் தீயவைகளுமான வழி களில் செயல் பட்டோம். இவைகள் சித்தத்தில் (மனக் கோப்பு) சில பதிவுகளைப் பதித்தன. அவைகளே மனத்

தையும் புலன்களையும் செயல் படுத்தி, அந்த செயல்கள் தானாகவே வழக்கங்களாக உருவாகி விடுகின்றன.

அவைகளை வேருடன் களைந்தெறிய அவைகளுக்கு எதிர்மாறான ஆசைகளையும்,.எண்ணங்களையும், செயல் களையும் செயல்படுத்த வேண்டும்.

கெட்ட, பலவீனமான, லோபமான ஆசைகள், எண்ணங்கள், செயல்கள் ஆகியவற்றை அழிக்க நீங்கள் தீவிரமாக நல்ல மேலான உயர்ந்த ஆசைகள் எண்ணங்கள் செயல்கள் ஆகியவற்றிலேயே திளைத்து நினைத்து செயல் புரிய வேண்டும். அதற்காக எப்போதும் நற்காரியங் களையே செய்தல் வேண்டும். இதுவே உங்களது மனத்தை தூய்மையாக்கி மனோவலிமையை உயர்த்திவிடும்.

மனோவலிமையின் வளர்ச்சியைக் காட்டும் அறிகுறிகள்!

தூய்மை, புனிதம் கலந்த மனத்தின் ஒரு நிலைப் பாங்கு, மன ஒருமைப்பாடு, அமைதி, சாந்தம் தன்னடக்கம், கெட்ட ஆசைகளற்ற நிலை, நேர் கொண்ட பார்வை, நினைவாற்றல், நற்பண்பு, தன்னம்பிக்கை, செயலில் துரிதம், அறிவுத் தெளிவு, விவேகமுள்ள முடிவு ஆகிய வைகள் மனோ வளர்ச்சியைக் காட்டும் அறிகுறிகளில் சில வாகும்.

ஏனென்றால் மனத்தூய்மை, ஒருமித்த மனோநிலை, நினைவாற்றல், எல்லா புலன்களின் மீதான சுய கட்டுப் பாடு, மகத்தான மனோ வலிமையை எய்துதல் ஆகிய அனைத்துமே ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையன.

தூய்மையான மனம் எப்போதும் ஒரு நிலையில் நிற்கும். மனம் சாந்தமாகவும், சலனமற்றும் அமைதி யுடனும் திகழும்.

12. ஆசையும் அதற்கான காரணமும் அதை அடக்குதலும்

சம்சாரம் (பிறப்பு, வளர்ப்பு, முதுமை, மரணம் தரும் இந்த உலக வாழ்க்கை) பந்தம், சொல்லொணாத் துயரங்கள் ஆகிய அனைத்துக்கும் முதற்காரணம் ஆசையே.

ஆசைகளே ஒருவனுடைய மனத்தின் நிம்மதியைச் சீர்குலைத்து பந்தத்தில் ஆழ்த்துகிறது. அவைகளால் அவன் நரகவேதனைக் குட்பட்டு ஆதரவற்ற நிலையில் அவதியுறுகிறான்.

''தான்'' என்ற உணர்வு (''நான்'' என்பது) எல்லா பற்றுகளுக்கும் மூலமாகிறது. அவைகள் இத்தகைய 'தான்' என்ற உணர்வை மனத்தில் படரவிடுகிறது.

தனக்கு விருப்பமான புறப்பொருள் ஒன்றின் மீது வைக்கும் பற்றுக்குப் பெயர் ஆசை. ஐம்புலன்களின் சுகபோகங்களுக்காகவே ஆசைகள் தோன்றுகின்றன. அதாவது கேட்பது, தொட்டுணர்வது, பார்ப்பது, சுவைப்பது, முகர்வது போன்றவை.

நாம் இனிமையான சங்கீத நாதங்களையும், ஒலிகளை யும் கேட்க விரும்புகிறோம்.

கொடிய வார்த்தைகளையும் காது செவிடாகும் கடூரமான சப்தங்களையும் வெறுக்கிறோம்.

மென்மை கலந்த மிருதுவான ஸ்பரிசத்தை விரும்பு. கிறோம். கரடு முரடான கடினமானதை வெறுக்கிறோம்.

அழகான பொருட்களையும் பார்த்து ரசிக்கிறோம். அருவை கலந்த குரூரமானவைகளைத் தவிர்க்கிறோம்.

இனிப்பும் சுவையுமுள்ள உணவை விரும்புகிறோம். நமது சுவைக்கு ஒத்து வராததை ஒதுக்குகிறோம்.

இது நம்மிடமுள்ள பலவீனம். சுகந்தத்தையும் நல்ல வாசனைப் பொருட்களையும் நாம் மகிழ்ச்சியோடு அனுபவிக்கிறோம். ஆனால் துர்நாற்றத்தையும், அழுகல் களையும் ஒதுக்குகிறோம்.

ஆசைகள் இரண்டு விதமானவை என்பதை இதனால் புரிந்து கொள்கிறோம். ஏற்புள்ள விஷயங்களை அடைவதற்கான ஆசை ஒன்று. நாம் ஏற்றுக் கொள்ள இயலாததை ஒதுக்குவதற்கான ஆசை இரண்டாவது.

ஒரு மனிதன் ஆரோக்யம் நிரம்பிய கட்டுமஸ்தான உடல் அமைப்பையும், வனப்பையும் பெற ஆசைப்படுகிறான். அவன் நேர்ந்த ஞானத்தைப் பெறவும், அறியாமையை நீக்கவும் ஆர்வம் கொள்கிறான்.

ஓர் உலகியல் மனிதன் செல்வம்,வசிப்பதற்கு வசதியான வீடு, அழகும் இளமையும் ஆரோக்கியமும் பணிவன்பும் பெற்ற வாழ்க்கைத் துணைவி, நல்ல அழகுள்ள, சுறுசுறுப்பான, வலிமைமிக்க குழந்தைகள் போன்றவற்றை பெற்று அனுபவிக்க ஆசைப்படுகிறான். இவைகள் அனைத்தையும் அடைந்தபிறகு சமூகத்தில் நல்ல பதவிக்காகவும் அந்தஸ்துக்காகவும், பெயர் புகழ் பெறுவதிலே வெற்றி பெறவும் அவன் மனம் அலை மோதுகிறது. சிலர் பெற்றோர், குடும்பம், உற்றார், உறவினர், தேசம், மனிதகுலம் போன்றவற்றுக்கு பெருமளவில் சேவைசெய்யவும் விரும்புகிறார்கள்.

கணக்கற்ற ஆசைகள் சாதாரண மனிதனின் மனத்திலே வரிசையாகத் தோன்றிக்கொண்டே இருக்கின்றன

இதுபோன்ற ஆசைகளே ஒருவன் தனக்கேற்படும் தோல்விகள் கஷ்டநஷ்டங்களையும் பொருட்படுத்தாது தன்னுடைய காரியத்தில் சளைக்காமல் செய்வதற்கான ஊக்கத்தைத் தருகின்றன.

நம்பிக்கைக்குமேல் நம்பிக்கையுடன் அவன் தன் போராட்டத்தை தொடர்கின்றான். அவனுடைய முயற்சிகளில் இன்று தோல்வியுற்றாலும் நாளைக்கு வெற்றி கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் ஆசை வைத்து அலுக்காமல் இடையறாது பொறுமையுடன் எதிர்ப்புகள் அனைத்தையும் சமாளித்து செயல்படவே செய்கிறான். எல்லா ஆசைகளுக்கும் பின்னணியில் இதற்கான முதன்மையான குறிக்கோள்.

முடிவில் மகிழ்ச்சியைப் பெறும் முக்கிய நோக்கமே அனைத்து ஆசைகளுக்கும் முதற்காரணம்.

உண்மையிலேயே மனிதன் நிம்மதிக்காகவும் ஆனந்தத்துக்காகவும் ஆன்ம விடுதலைக்காகவும் பாடுபடுகிறான். ஆனால் அவனுக்குள்ள அறியாமை காரணமாக, உலக ஆசாபாசங்களை அடைவதிலும், சுகபோகங்களை அனுபவிப்பதிலும் மட்டுமே உண்மையான மகிழ்ச்சி இருக்கிறது என எண்ணுகிறான். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு இவைகளைப் பெறுகிறானோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு உலக பந்தத்தில் மூழ்கி அதனால் அவன் வாழ்வில் துன்பத்தில் உழல்கிறான்.

ஒரு ஆசையை நிறைவேற்றிக் கொள்ள வேண்டி நூறு ஆசைகளை உண்டாக்கி அதனால் கவலைகளும் வேதனைகளும் அதிகமாகி அது ஒன்று நூறாகப் பெருகிவிடுகிறது.

பேராசைக்காரன் உதவாக்கரையாகிறான். அவனுக்கு நிம்மதி என்பது கிடையாது.

நேரான வழியில் அவனது குறிக்கோளை அடைவதில் தோல்வி ஏற்பட்டவுடன் அவன் வழி தவறிய வழிகளில் இறங்குகிறான்.

பேராசை பிடித்த மனிதர்களின் தோல்வியால் அவர்களுடைய ஆசைகளை எப்படியாவது நிறைவேற்றிக் கொள்ள குறுக்கு வழிகளை பின்பற்றுவதன் காரணமாகவே உலகில் பொய், கையாடல், சோரம், திருட்டு, கொலை போன்ற கேடுகள் நடக்கின்றன. இத்தகைய பேராசைகளைக் கொள்ளாமல் இருந்தால் மனிதன் தன்னுடைய உண்மையான இயல்பை உணர்ந்து அவனது வாழ்வில் உன்னதமான அமைதியையும், ஆனந்தத்தையும் அனுபவித்திருப்பான்.

பலதரப்பட்ட ஆசைகள் அனைத்தையும் இரண்டு பெரிய பிரிவுகளாக வகைப்படுத்தலாம். அவைகள் நல்லவை, தீயவை என்பனவாகும்.

கெட்ட ஆசைகள் கெட்ட எண்ணங்களைத் தோற்றுவித்து அதனால் வேதனைதரும் பாபச்செயல்களில் ஈடுபடுத்தி ஒரு மனிதனை கடவுளிடமிருந்து வெகுதூரத்துக்கு அப்பால் தள்ளிவிடுகிறது.

அத்தகைய மனிதன் நாக வேதனையை அனுபவிக்கிறான்.

மாறாக நல்ல ஆசைகள், நல்ல எண்ணங்களை உண்டாக்கி அதனால் கண்ணியமான செயல்கள் உருவாகி ஒரு மனிதனைப் பண்பாளனாகவும் தெய்வக்ஞனாகவும் செய்கிறது.

அத்தகைய மனிதனே மனச்சாந்தி அடைகிறான்.

ஒவ்வொரு ஆசையும், அது நல்லதானாலும், கெட்டது ஆனாலும் அந்த ஆசைக்கு அடிமையாக்கி பந்தப்படுத்துவதைப் பொறுத்தவரை இரண்டும் ஒன்றுதான்.

எந்த ஒரு ஆசையோ எண்ணமோ அல்லது செயலோ முழுக்க முழுக்க நல்லது அல்லது முழுக்க முழுக்க கெட்டது என்று சொல்வதாக இருப்பதில்லை. உண்மையென்னவெனில் எந்த ஒரு ஆசையும் நன்மையும் தீமையும் கலந்த ஒரு வினோதக் கலவையே!

உன்னிப்பான ஆராய்ச்சியால் வெளிப்படும் உண்மை என்னவெனில், 'மிக நல்ல செயல்' என்பதில் கூட கொஞ்சம் தீமை கலந்திருப்பதும், மிகவும் கொடியது என்ற கூறப் பட்ட செயலில் நல்லதுக்கான ஒரு சிறு அறிகுறி தென் படுவதும் ஆகும்!

ஒரு ஆசை. எண்ணம் அல்லது செயல் பெரிய அளவில் நல்லதைச் செய்து குறைவான தீமையுடனிருந்தால் அதை நல்ல ஆசை என்கிறோம். ஆனால் குறைந்த நன்மையும் நிறைந்த தீமையையும் புரியும் ஆசையை கெட்ட ஆசை என்கிறோம். ஆகவே நல்லதும் கெட்டதுமான இருவகைப் பட்ட ஆசைகள், எண்ணங்கள், செயல்களுமே மனிதனைப் பந்தத்தில் ஆழ்த்தி விடுகிறது.

பேருண்மையைத் தேடும் ஒருவன் மேலும் உயர்ந்த நிலைக்கு போக வேண்டுமானால் இவ்விரு வகை ஆசை களையுமே கடக்க வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் கொடிய குரூர ஆசைகள், எண்ணங்கள் செயல்களிலிருந்து விடுபடவேண்டுமெனில் நன்மையையும் உயர்வையும் தரும் ஆசைகள், எண்ணங்கள், செயல்களின் உதவியைப் பெறவேண்டும் அத்தகைய முறையைப் பின் பற்றுவதனால் அவன் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தை அடைந்து உடல், நாடிகள், (நரம்புகள்) மனம் ஆகியவற்றில் தூய்மை பெற்று ஏற்றம் பெறுகிறான்.

முடிவில் அவன் இந்த நல்ல ஆசைகள், எண்ணங்கள் செயல்கள் ஆகியவைகளையும் தடுத்து நிறுத்தி தன்னைப் பற்றாமல் துறந்து தெய்வீக அனுபவத்தில் தனது மனத்தை ஐக்கியப்படுத்துகிறான்.

அறியாமையிலிருந்து ஆசைகள் தோன்றுகின்றன. பொதுவாக அவைகள் ஒருவன் ஏற்கனவே பார்த்த தொட்ட, சுவைத்த முகர்ந்த கேட்டவைகளாகவே உள்ளன.

சில சமயங்களில் ஒரு மனிதன் கற்பனைக் கோட்டை களும் கட்ட ஆசைப்படுவதுண்டு. அதாவது மனத்தில்

கற்பனை செய்த பொருள்களின் மீது ஆசைப்பட்டு அவை களை அடைய விரும்புகிறான். ஆனால் அவ்வாறு தோன்றும் ஆசைகள் அனேகமாக வேடிக்கையாக இருக்குமே ஒழிய தீவிர ஆசையாக இருக்காது.

சாதாரணமாக ஒருவன் அவன் பார்த்து அனுபவித்த பொருள்களின் மீதே ஆசை கொள்கிறான். அத்தகைய ஆசைகளே தீவிரமுள்ள ஈடுபாடு பெற்று அதை அடைய உடனே செயல்பட வைக்கிறது.

ஒரு ஆசை அல்லது எண்ணத்தின் வேகம் மாறுபட்டிருக்கும். அதை மூன்று முக்கிய பிரிவுகளாக்கலாம். அதாவது லேசானது, நடுத்தரமானது, திடமானது என்பதேயாகும்.

இலேசான ஆசை அல்லது எண்ணம் சொல்லிக் கொள்ளாமல் போய்விடுகிறது.

நடுத்தர வகையைச் சேர்ந்த ஆசை அல்லது எண்ணம் தாமதித்து சர்வசாதாரணமாக செயல்படச் செய்கிறது.

திடமான ஆசைகளும் எண்ணங்களும் கிஞ்சித்தும் தாமதப் படுத்தாமல் உடனே செயல்படுத்த உந்துகிறது.

ஒரு ஆசை முதலில் மனத்தில் தோன்றும் போது இரு நிலை எண்ணமாக இருக்கிறது. இந்த இரு நிலைக்குக் காரணம் அறியாமையே.

நம்பிக்கையும் பற்றுதலும் அவாவுறுதலுமே. ஒவ்வொரு ஆசைக்கும் வலுவூட்டுகின்றன. அவனிடத்தில் இல்லாத ஒன்றை அடைவதற்கு மனிதன் ஆசைப்படுகிறான். தன்னிடத்தில் உள்ள ஜீவான்மாவையே எல்லா இடங்களிலும் பொருட்களிலும் கண்டு உணர்கின்ற போதும். அவன் பிரம்மனை எல்லாவற்றிலும் காண்கின்ற போதும் எல்லா ஆசைகளும் தானாகவே நழுவிப்போகின்றன.

உண்மையில் இருப்பது ஒன்றே ஒன்றுதான்! அதுவே பிரம்மன் அல்லது கடவுள், சர்வவியாபி, முடிவற்றது. பூரணமானது.

அகிலாண்டத்தில் மாறிக் கொண்டே இருக்கும் எல்லா விஷயங்களிலும் மாறாமலும், நிரந்தரமாகவும் உள்ள ஒன்றே ஒன்றுதான் அது. பெயர்களும் உருவங்களும் மட்டுமே மாறி வருகின்றன.

இந்தப் பெயர்களையும் உருவங்களையும் விலக்கிப் பார்த்தால் ஒரே கடவுள்தான் கடவுளாகவே காட்சி யளிப்பார்.

ஒன்றுமில்லாததிலிருந்து ஏதும் வருவதில்லை. அகிலாண்டத்தின் சக்திக்கும், அமைப்புக்கும் மூல காரணம் கடவுளே. ஒரு மனிதன் இந்தப் பேருண்மையை— ஒரே கடவுள் என்ற நிலையை சத்தியமாக உணர்வானாயின் அவனிடமிருக்கும் எல்லா ஆசைகளுமே மறைந்தோடிப் போகும். ஆனால் இதைப் பெற ஒரு மனிதன் உலக இச்சைகளைத் துறப்பதற்கான மனப் பக்குவத்தைப் பெறப் பயில வேண்டும்.

ஒரு நுட்பமான ஆசையே திடமான ஆசைக்கு மூலகாரணம். அந்தத் திடமான ஆசையே அதற்கான எண்ணத்திற்குக் காரணமாகிறது. ஒரு ஆசை வளர்ந்து எண்ணமாக ஆகிறது. இந்த எண்ணம் வளர்ந்து அதன் விளைவாகவே பேச்சும் செய்கைகளும் நிகழ்கின்றன.

கடந்தகால நினைவில் ஏற்பட்ட ஆசைகளும் எண்ணங்களும் செயல்களுமே சித்தத்தில் (மனக்கோப்பில்) அவைகளுக்கான காரண ரூபங்களாகப் பதிந்துள்ளன. இது போன்ற பூர்வ சமஸ்காரங்கள் (சூக்கும, காரண நிலைகளில் இருக்கக் கூடிய பூர்வ வினைகள்) கீழ்வரும் காரணங்களால் அடிக்கடி மனத்தில் எழுகின்றன.

1. உள்ளத்தில் பூண்ட உறுதிப்பாடு.

2. இதயத்திலும் மூளை மையத்திலும் தங்கி உழன்று கொண்டிருக்கும் சூக்கும எண்ண அலைக்கதிர்களைப் பற்றிய மனத்தின் வெறிபிடித்த நினைவுகளால்ஏற்படுவது.

3. புலனுணர்வுகளுக்கான தூண்டுதல்கள்— அதற்கான உள்ளும் புறமும் தோன்றும் கிளர்ச்சிகள்.

4. குண்டலினி சக்தியின் மேலெழுந்து செல்லும் கதிர்களினால் உண்டாக்கப்பட்ட சுயமாக எழும் எண்ண அலைகள்.

5. புறப் பொருள்களின் புலன்களோடு நம் புலன்கள் தொடர்பு கொள்ளும் போது ஏற்படும் நிலை.

6. சில சமயங்களில் ஒரு ஆசையே, எண்ணமோ, செயலோ, பொருளோ, இடமோ, அல்லது நிகழ்ச்சியோ அதே போன்ற கடந்தகால ஆசையின் மீதும் எண்ணத்தின் மீதும் செயலின் மீதும் ஆசை கொள்ளவும், எண்ணவும் தூண்டுவது.

ஆசை முதலில் சூக்கும நிலையில் மனதில் தோன்றுகிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளின் கருத்து ரூபத்தில் எழுகிறது. இந்த நிலையில் மனிதன் அதைப் பற்றிய எண்ணத்தைக் கொண்டிருப்பது இல்லை. அந்த எண்ணமே இல்லாத நிலையிலும் கூட ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளையோ விஷயத்தையோ அடைவதில் நோக்கம் இருக்கிறது.

இந்த நுட்பமான கருத்து தோன்றியவுடன் கடந்த கால அறிவுக்கான (ஞாபகம்) செய்திகளைப் பதித்துள்ள மனக்கோப்பினைத் (சித்தம்) தட்டுகிறது. உடனே அது இயங்கி அதற்கான பதிலை இதய பாகத்திற்கு அனுப்புகிறது. இந்த இடத்திற்கு வந்த ஆசையின் சூக்கும நிலைமாறி தூல உருவத்தைப் பெறுகிறது. இப்போதுதான் அந்த மனிதனுக்கு அதைப் பற்றி நன்றாகப் புரிகிறது.

மீண்டும் இந்த குறிப்புள்ள தூல உருவ ஆசை மூளை மையத்தை அடைந்தவுடன் அறிவு, உறுதி, அகந்தை ஆகியவைகள் செயல் பெறுகிறது. இதனால் இந்த தூல ஆசை எண்ணமாக ஆகிறது.

மேலே கூறிய இந்த நீண்ட வழிமுறைகள் தற்பரையில் நடந்தேறுகின்றன. சாதாரண மனிதன் மனதிற்கு இந்த நீண்ட மாற்றங்கள் புலனாவதில்லை.

தூய்மை, மென்மை, ஒரு நிலை அடைந்த மனம் ஒன்றினாலேயே மனதையும், எண்ணங்களின் செயல் களையும் நுட்பமாகப் புரிந்து கொண்டு இத்தகைய சூக்கும நிலையிலான மாற்றத்தை சரிவர கண்டுகொள்ள முடியும்.

முன்பு கூறியுள்ளபடி, ஒவ்வொரு ஆசையும் ஒரு தேவையாகி ஒவ்வொரு தேவையும் இரு நிலை எய்துகிறது. இந்த இரு நிலை எய்தும் தன்மையினால் எல்லா ஆசைகளும், எண்ணங்களும் மனத்திலிருந்து வெளிப் படுகின்றன.

இத்தகைய கருத்து "தான்" என்னும் உணர்விலிருந்து (அகந்தை) உயிர்பெற்று வருகிறது. அகந்தை உணர்வு ஒருவனுடைய இயற்கை சுபாவத்தை அறியாத காரணத் தினால் தோன்றுகிறது.

இந்த அறியாமையை அகற்றினால் அகந்தை தானாக மறைகிறது. தொடர்ந்து எல்லா அபிலாஷைகளும், எண்ணங்களுமே மறைந்து விடுகின்றன.

தான் உணர்வு இருக்கின்ற காரணத்தால் ஒருவனுக்கு விருப்பு வெறுப்புகள் தோன்றுகின்றன. ஒருவன் தனக்கு பயன்படுவதாயும், தனக்கு உற்சாகத்தைத் தரக்கூடிய பயனுள்ள மதிப்பானதொரு பொருளை தான் அடையவே விரும்புகிறான். ஆயினும் தனக்கு வேதனை, அபாயம்

துன்பம், துரதிர்ஷ்டம் ஆகியவற்றை விளைவிக்கக் கூடியவைகளை ஒதுக்கித் தள்ளவே விரும்புகிறான்.

பொருள்களின் மீதுள்ள விருப்பு வெறுப்புகளே ஒரு மனிதனுக்கு அபிலாஷைகளையும் எண்ணங்களையும் உண்டாக்குகின்றன. இலேசான, நடுத்தரமான, ஆழ்ந்தவை போன்ற எந்த அளவுக்கான வேகம் கொண்டிருந்தாலும், ஒவ்வொரு ஆசையும் எண்ணமும் சித்தத்தில் (மனக் கோப்பில்) ஒரு பதிவு அல்லது வடுவைத் தோற்றுவித்து விடுகிறது.

சரிவர கவனிக்காத ஆசையும், எண்ணமும் சித்தத்தில் அமிழ்ந்து விடுகிறது. அவைகள் அதில் இலேசான பதிவை ஏற்படுத்தி மனத்தின் நினைவு தளத்தில் சிலகாலம் தங்கியிருக்கிறது. அதை மீண்டும் நினைவு கூராமலிருந்தால் அது உள்ளத்தின் தளத்திற்கு இறங்கி அங்கே சூக்கும ரூபத்தில் வெகுகாலம் தங்கியிருக்கும்.

இந்த சமயத்திலும் அதை நினைவு கூராமலிருந்தால் அது உள்ளத்தின் வெகு ஆழத்திலுள்ள சித்தத்தின் இடத்திற்கு இறங்கி அங்கே உருவம் பெற்று அங்கேயே தங்கி விடுகிறது. காரண ரூபத்தில் நீண்ட காலம் இருக்கிறது.

ஆனால் ஒருவன் ஆர்வத்துடன் ஒன்றை விரும்பி அதன் மீது வெறிகொண்ட பந்தத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் அந்த ஒன்றைப் பற்றியே தீவிர ஆசையுடன் நினைத்த வண்ணம் இருப்பான். அதனால் அந்தப் பொருளைப் பற்றிய மிக அழுத்தமான பதிவு அவன் மனத்திலும் சித்தத்திலும் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

பிறகு அந்த குறிப்பிட்ட பொருளைப் பற்றிய ஆசையும் எண்ணமும் அவனுடைய மனம் முழுவதையுமே ஆக்கிரமித்துக் கொள்கிறது. அந்த பொருளைப் பற்றியே அவன் தீவிரமாக நினைக்கத் தலைப்படுகிறான்.

கடந்த, நிகழ்கால எண்ணிலடங்காத பதிவுகள் தூல சூக்கும, காரண வடிவங்களில் மனதிலும், சித்தத்திலும் எப்போதும் இருக்கின்றன. மனத்தின் நினைவுத்தளத் திலுள்ள ஆசையே தூல ஆசை, தூல உருவிலேயே அது இருக்கும். இதுபோன்ற ஆசையை நினைவுக்குக் கொண்டு வர ஆழ்ந்து சிந்திக்கத் தேவையில்லை.

மனத்தினுடைய உள்ளத் தளத்திலுள்ள ஒரு ஆசையே சூக்கும ஆசையாகும். அது சூக்கும நிலையிலேயே இருக்கிறது. அத்தகைய ஆசையை நினைவிற்குக் கொண்டு வர சிறிது ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டும்.

மனதின் ஆழ்தளத்தில் பதிந்துவிட்ட ஆசையே காரண ஆசையாகும். அது காரண வடிவில் இருக்கிறது.

ஒரு சாதாரண மனிதனால் இத்தகைய ஆசையை மணிக்கணக்கிலும், நாட்கணக்கிலும் ஆழ்ந்து சிந்தித் தாலும் நினைவு கூட்டிக் கொள்ள முடியாது.

ஆனால் இவ்வாறு ஒளிந்துள்ள ஆழ்ந்த ஆசைகள் கனவுகளாகவும், சிந்தனைகளாகவும் தோன்றுகின்றன.

சமாதிநிலை எய்திய ஒரு யோகி இந்த தளத்தின் (சித்தத்தின் அருகிலுள்ள ஆழ்தளம்) எசமானனாக ஆகிறான். அவ்வாறு அறியும் தன்மையினால் அவன் அருள் நிலையையும், மெய்ஞ்ஞானத்தையும் பெறுகிறான்.

அடிக்கடி மனமானது வெறிகொண்டு அலையும் (ஏற்கெனவே இதய மையத்திலும், மூளை மையத்திலும் அலைக்கதிர்களாக உழன்று கொண்டுள்ள) போது தூல சூக்கும ஆசைகளுடன் தொடர்பு கொள்கிறது.

ஆசையின் தன்மைக்கேற்ற ஒரு குறிப்பிட்ட பொரு ளுடன் மனம் தொடர்பு கொள்ளும் போது அதற்கான ஒரு சூட்சுமமான ஆசை உடனே தோன்றுகிறது.

மீண்டும் இந்த ஆசை மேற்கூறியவாறு தூல வடிவமுள்ள ஆசையாகவும், எண்ணமாகவும் வளர்ச்சியுறுகிறது.

மற்ற சமயங்களில் குண்டலினி கதிர்கள் சித்தத்தில் காரண உருவில் உள்ள ஆசைகளை எடுத்துச் செல்கிறது. இவைகள் இதய மையத்தை அடையும்போது சில குறிப்பிட்ட பொருள்களின் இயல்புக்கு ஏற்றவகையில் அவைகள் தூலவடிவம் பெறுகின்றன. முடிவாக அவைகள் மூளை மையத்தை அடைந்து எண்ணங்களாக வெளிப்படுகின்றன.

ஒருவனுக்கு பசியும் தாகமும் உண்டாகும் போது ஏதாவது சாப்பிடவும், பருகவும் அவாவுறுகிறான்.

ஒருவன் வெயிலிலும் குளிரிலும், குளிர்ச்சி அல்லது சூடான உணவையோ, பானத்தையோ சாப்பிடவும், அந்த சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்ற இடத்தில் வசிக்கவும் ஆசைப்படுகிறான்.

இயற்கையின் அழைப்பை உணரும் போது ஒருவன் கழிவறைக்குச் செல்ல விரும்புகிறான்.

உடலின் ஏதாவதொரு பாகத்தில் வலியோ அரிப்போ ஏற்பட்டால் அந்த குறிப்பிட்ட இடத்தில் இலேசாக அமுக்கவும் தேய்க்கவும் ஆசைப்படுகிறான்.

இத்தகைய ஆசைகள் உடலின் அத்தியாவசியத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய மனதில் எழும்புகின்றன. ஆனால் நாம் விரும்பினால் இவைகளைக் கட்டுப்படுத்தி அவ்வாறு செய்யாமலேயே தவிர்க்கலாம்.

ஒரு இளைஞன் ஒரு அழகிய யுவதியைப் பார்ப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். அவன் ஒரு காமாந்தகாரனாக இருந்தால் விகாரமான ஆசைகளும், எண்ணங்களும் அவனுடைய மனத்தை ஆக்கிரமித்துக் கொள்கின்றன.

எதிர் மாறாக அவனே நெறிதவறாத திண்மையான பண்பாளனாக இருப்பின் அவன் மனத்தில் எந்தவித

விகார உணர்ச்சிகளும் எழாமல் சகோதரியாகவே பாவிப்பான்.

உடன் பிறந்த தனது அழகிய தங்கையைப் பார்க்கும் போது தகாத கீழ்த்தர உணர்ச்சிகளும் எண்ணங்களும் அவன் மனத்தில் தோன்றுவதில்லை. ஏனெனில் அவனுடைய மனம் ஒரு குறிப்பிட்ட நெறி முறையில் பழகிப் போயிருக்கிறது.

மனத்திற்குக் கொடுக்கும் பயிற்சியைப் பொறுத்தே இத்தகைய ஆசைகளும் எண்ணங்களும் மனதில் எழுகின்றன. ஆரம்ப நாட்களில் பெற்ற பயிற்சியின் பயனாகவே மனம் ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் இயல்பாக வேலை செய்கிறது.

ஆசைகளை அடக்குவது எப்படி?

ஆசைகள் மனத்திலும் சித்தத்திலும் (மனக்கோப்பில்) தூல, சூக்கும, காரண நிலைகளில் தங்கி இருக்கின்றன. எல்லா ஆசைகளையும் முதலில் கட்டுப்படுத்தி பிறகு அதை முழுக்க முழுக்க இல்லாது அகற்றுவதென்பது இமாலய முயற்சியாகும்.

நீண்டகாலம் தொடர்ந்து முயன்றால்தான் அது இயலும். நல்ல சம்ஸ்காரங்களை (பூர்வத்தில் செய்த நல்வினைகள்) பெற்றுள்ள ஒரு சிலரால் மட்டும் இந்த மலையேறும் முயற்சி போன்றதொரு சாதனையை குறுகிய காலத்தில் அடைய முடியும். ஆனால் அவர்களை மற்றவர் அனுசரித்தாக வேண்டிய விதி முறைகளிலிருந்து விலக்கு பெற்றவர்களாகவே கருத வேண்டும்.

இது போன்ற அருளார்களின் நிலை தனிப்பட்டது. மற்றுமுள்ள சாதாரண மக்கள் மாதக்கணக்கிலும் வருடக்கணக்கிலும் இரவு பகல் பாராது கடினமாக

உழைத்தே மனதிலுள்ள எல்லா உலக ஆசைகளையும் துறக்க முடியும். உண்மை என்னவோ எல்லா ஆசைகளும் ஒருவரை விட்டு விலகுவது நிர்விகல்ப சமாதி நிலை எய்திய பிறகுதான்.

இந்த நிலையில்தான் சித்தம்— அதோடு கூடிய மனம் பிரம்மமாகிய பரமாத்மனில் கலந்து தூல, சூக்கும, காரண வடிவிலான எல்லா ஆசைகளும் அழிந்து போகின்றன.

அத்தகைய மனிதனின் (அந்த மனிதனே ஜீவன் முக்தன் அல்லது துறவி) மனம் அந்த மகோன்னத ஆழ் நிலையிலிருந்து உலகாயத உணர்வின் தளத்திற்கு கீழறங்கி வந்த பின்னரும் அவரை எத்தகைய ஆசைகள் பந்தங்கள் போன்ற எந்த விதமான உணர்ச்சிகளும் அணுக முடியாது. ஏனெனில் இந்த அகிலாண்டத்தைப் பின்னணியாகக் கொண்டுள்ள பெயர்களிலும் உருவங்களிலும் பிரம்மன்— பரப்பிரம்மனை மட்டுமே காண்கிறார்.

எல்லாவித சூழ்நிலைகளிலும் எதிர்மாறான மாறுபட்ட நிலைகளிலும், அவர் மனத்தளவில் ஒரே விதமான சமநிலையையே பெற்றுவிடுகிறார்.

நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை அடைந்த பிறகு அவர் ஒரு ருத்துக் கல் மாதிரியோ அல்லது ஒரு மரக்கட்டையாகவோ ஆகிவிடுகிறார் என்பதல்ல இதன் அர்த்தம்.

ஒரு ஜீவன் முக்தனுடைய மனோநிலையை விவரிக்க கூடிய ஸ்ரீமத் பகவத் கீதையிலிருந்து (அத்தியாயம் II, சுலோகம் 70) ஒரு அழகான விளக்கத்தை இங்கே கூறுகிறேன்.

''ஒரே நிறையில், ஒரே நிலையில் உள்ளதொரு கடலில் எத்தனை ஆறுகள் வந்து கலந்தாலும் அதனால் யாதொரு மாற்றமும் அடையாமல் ஒரே சீராக இருப்பது போல ஒரு

முனிவர் (நிர்விகல்ப சமாதி நிலை அடைந்த ஒருவர்) எண்ணிலடங்காத பேராசைகள் அவருக்குள் எழுந்தாலும், ஆசைகளை கடந்த நிராசை நிலையில் அவர் சாந்தமாகவே இருக்கிறார்.''

இந்த மேற்கோளுக்கான சிறு விளக்கத்தை இங்கே விவரிப்பது சாலப் பொருந்தும்.

நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்திய பிறகு ஜீவன் முக்தருடைய மனம் உலகாயத பந்தத்தின் தளத்திற்கு கீழிறங்கி வந்து 'அருள்—நிலையை' அடைந்து அந்த நிலையிலேயே உடலையும், புலன்களையும் இயக்குகிறது. அவர் ஒரு மனிதனைப் போல் வாழ்ந்தாலும் மனத்தின் பெரும் பகுதி பிரம்மனோடும், அல்லது பரமாத் மனோடும் ஒன்றி, 'நான் எனது என்ற உணர்வுகளற்று கடமைகளைப் புரியும் சாட்சி பூதமாகவே வாழ்கிறார்.

அவர் மனித உருவில் உலவும் போது அவரது மனமும் புலன்களும் விரும்பும் பொருள்களைப் பற்றிய ஆசைகள் ஏற்பட்டாலும் அவைகள் அவர் மனத்தை அசைப்பதில்லை. ஏனெனில் அவர் அபிலாஷைகளுக்கு அப்பாற்பட்ட நிலையை எய்தியவர். கணக்கற்ற நதிகள் ஓடிவந்து கடலில் வீழ்ந்தாலும் கடலானது எவ்வாறு தன்னிலையிலிருந்து மாற்றமடைவதில்லையோ, அவ்வாறே பல ஆசைகளால் சூழப்பட்ட அவர் மனமும் பாதிப்பை அடைவதில்லை.

அந்த மனம் ஒரே மாதிரியாக சலனமற்ற பரிபூரண நிலையில் இருக்கிறது. அவரிடத்தில் தோன்றிய ஆசை களுக்கு அவரை பாதிக்கும் சக்தி கிடையாது. உண்மையைச் சொல்லப் போனால் இவைகள் ஆசைகளின் வகையைச் சேர்ந்தனவல்ல! அவைகள் பந்தங்களைப் போன்று தோன்றினாலும் சாதாரண லோகாயத மனிதனின் ஆசை களைப் போன்றதல்ல.

எரிக்கப்பட்ட கயிற்றின் சாம்பல், கயிறுபோல் தோன்றினாலும் அது கட்டுவதற்கு உபயோகப்படாது.

தெய்வீக நிலையைப் பெற்ற மனிதனின் ஆசைகளுக்கும் சாதாரணமானவனின் ஆசைகளுக்கும் உள்ள வித்தியாசமும் இது போன்றதே!

ஒரு ஜீவன் முக்தனுடைய ஆசைகள் எரிக்கப்பட்ட கயிற்றின் நிலையை உடையது. அவருடைய புலன்கள் அடைய விரும்பும் பொருள்களின் தொடர்பைப் பெற்றாலும், அவைகளைப் பற்றிய உணர்வுகளை மனத்திற்கு உணர்த்தினாலும், அவர் எய்தியுள்ள மெய்யறிவின் அக்கினியால் அந்த ஆசைகளும் எண்ணங்களும் சாம்பராக் கப்பட்ட நிலையில் அவரைப் பந்தப்படுத்தக்கூடிய சக்தியற்று, எந்த விதமான பாதிப்புகளையும் ஏற்படுத்துவதில்லை!

உயர்ந்த சமாதி நிலையை எய்துவதற்கு முன்பு ஆசைகளை படிப்படியாகக் குறைத்துக் கொண்டு வந்து விலக்க வேண்டும்.

முதலில் செயல்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இரண்டாவதாக பேச்சைக் குறைக்க வேண்டும்.

மூன்றாவது எண்ணத்தையும் கடைசியாக ஆசை கொள்வதையே துறத்தல் வேண்டும்.

ஏனெனில் ஓர் எண்ணத்திற்குக் காரணம் ஆசை.

எண்ணத்திலிருந்து பேச்சு வருகிறது. தொடர்ந்து 'செய்கை' தோன்றுகிறது. சாதாரண ஆசையும் நினைப்பும் சுலபமாக ஒதுக்கக் கூடியது. அது வார்த்தை நிலையையோ அல்லது செய்கை நிலையையோ அடையாது.

மத்திய தரமான ஆசையும், எண்ணமும் கொண்ட ஒருவன் அவனது எண்ணத்தை நிறைவேற்றப் பேச்சளவிலேயே காலங்கடத்துகிறான்.

திண்மையான ஆசையும் எண்ணமுங் கொண்டவன் பேச்சை உடனே செய்கையாக முடிக்கிறான்.

இலேசான ஆசையும் எண்ணமும் மனத்திலும் சித்தத்திலும் தோன்றிய அளவிலேயே நின்று போகும். ஆனால் அவன் கொண்டுள்ள ஆசைகளையும் எண்ணங் களையும் பற்றி சொல்லிக் கொண்டேயிருந்தால் அவன் மனத்திலும், சித்தத்திலும் அது பலமான பதிவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

அதே எண்ணமும் ஆசையும் செயலாக உருப்பெறும் போது அதே பதிவு வைரம் பாய்ந்து விடுகிறது. அத்தகைய பதிவை சுலபத்தில் அகற்ற முடியாது. இந்த ஆசைகளும் எண்ணங்களுமே மனதில் எழுந்து செயலாக்கத்திற்கான தூண்டுதலைப் பெறுகிறது. ஆகையினால் இந்த மனோ வியாதியை முளையிலேயே கிள்ளி விடுவதற்கான எச்சரிக்கையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கீழே தரப்பட்டுள்ள அதற்கான வழி முறைகளைப் பின்பற்றினால் மிகவும் பயன்படும்.

1. மனத்தில் ஒரு ஆசை எழுந்ததும் அதைக் குறித்து அக்கறை காட்டாதீர்கள். பொருட்படுத்தாதீர்கள். சட்டை செய்யாதீர்கள். அதில் எந்த விதமான ஈடு பாட்டையும் கொள்ளாமல் இருங்கள். கவனம் செலுத் தாமல் விட்டு விடுங்கள். அது வந்த வழியே திரும்பிப் போகட்டும். அதே சமயம் மனத்தை வாட்டாதீர்கள். அதனால் வெறுப்படைந்து எரிச்சல் கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் ஆசைகள் கொண்ட பேராசைக்காரனானால் அவைகள் உங்களைப் பிடித்து அடிமையாக்கி ஆட்டிப் படைக்கும்.

2. ஜபம், தியானம், மன ஒருமைப்பாட்டுக்கான பயிற்சி போன்றவைகளைப் பயில்பவனும் பிரத்தியாகார நிலையை (மனதை அடக்கி) நினைத்த மாத்திரத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடம் அல்லது பொருளின்மீது மனம் குவிதல் அடைந்தவர்களும் உயர்ந்த நெஞ்சுரம் எய்தியவர் களாவார்கள்.

அத்தகையவர்கள் நினைத்த அளவில் ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் தலை தூக்கவொட்டாமலேயே தடுத்து விட முடியும். அத்தகையோரிடம் உண்டு அல்லது இல்லை என்ற இரண்டே வார்த்தைகள் அளவில்தான் பதில் வரும். அவர்கள் மனத்தையும் புலன்களையும் கட்டி ஆள்கிறார்கள். அவர்களுடைய புலன்கள் குறிப்பறிந்து அடங்கி விடுகின்றன. ஒரு ஆசையைத் துடைத்தெறிய நினைத்தால் அவர்கள் அதை வெளியே போ என்ற மாத்திரத்தில் அது போய்விடுகிறது. உடனே அவர்கள் தங்களுடைய எண்ண ஓட்டத்தைத் திருப்பி தங்களின் தியானத்துக்குரிய உருவத்தின்மீது மனத்தை நிலை நிறுத்துகிறார்கள்.

இது விருப்பமில்லாத ஆசைகளையும், அந்த ஆசைகளில் விருப்பமடையச் செய்யும் பொருள்களையும் பெற இயலாமற் போன மனத்தின் பாதிப்புகளை அகற்றுகிறது.

3. மிகவும் வலுப்பெற்று மனதில் எழும் ஆசையை உங்களுக்குள்ள பகுத்தறிவினால் ஆராய்ந்து பாருங்கள். அதைக் கூறுபடுத்தி உள்ளும் புறமும் அலசிப் பார்த்து, அதைக் கடைப்பிடிப்பதனால் ஏற்படக்கூடிய இலாப நஷ்டங்களையும் எண்ணிப் பாருங்கள். இத்தகைய வழிமுறையினால் பேராசையை தலை எடுக்கவொட்டாது தவிர்ப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். இதை உறுதியுடன் பழகிப் பாருங்கள்.

இது போன்ற பேராசையிடம் பச்சாதாபம் கொள்ளாதீர்கள். ஆசையையும் எண்ணத்தையும் நடப்பிற்கு வராமல் கண்டிப்புடன் மறுத்து விடுங்கள். இத்தகைய முறையைத் தொடர்ந்து கடைபிடிப்பதனால், ஒருவருடைய மனோ சக்தி மேலும் மேலும் வலுவடைகிறது.

மீண்டும் மீண்டும் எழக்கூடிய இத்தகைய ஆசையையும் எண்ணத்தையும் அது தோன்றுந்தோறும் ஈவிரக்கமின்றி சாட்டையைச் சொடுக்கி விரட்டுங்கள். இதனால்

அதனுடைய தாக்குதலின் வேகம் குன்றிவிடும். கடைசியில் தானாகவே ஒதுக்கப்பட்டு மறைந்து விடும்.

4. வாழ்க்கையில் ஒரு நிலையான குறிக்கோளை மேற்கொண்டு, என்ன நேரினும் அதையே பின்பற்ற வேண்டும். மனித வாழ்வின் புனிதத்தையும் தர்ம, அர்த்த, காம, மோட்சம் (நேர்மையான அறநெறி வாழ்க்கை, நேர் வழியில் பொருளீட்டல், நீதி நூல்கள் வகுத்த வழியில் சுக போகங்களை அனுபவித்தல், கடைசியாக ஆன்ம விடுதலை அல்லது மோட்சத்தை எய்துதல்) போன்றவைகளையும் எப்போதும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். தர்மத்தை (நல்லொழுக்கம்) அடிப்பீடமாகக் கொண்டு உங்களது வாழ்க்கை உறுதியாக நிற்கட்டும். அவ்வாறு தர்மத்தின் நெறியில் உங்களது வாழ்க்கை வேரூன்றிய பிறகு உங்களது மனம் போதுமென்ற அளவுக்கு செல்வத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். குறுக்கு வழி வேண்டாம். தில்லு முல்லு செய்து சம்பாதிப்பதைக் கனவிலும் கருதாதீர்கள்.

நீதி நெறி நூல்கள் வகுத்துள்ள முறையில் தர்மத்தைக் கடைப்பிடித்து சட்ட திட்டத்திற்கு உட்பட்டு உங்கள் வாழ்க்கையையும், செல்வத்தையும் அனுபவித்துக் கொள் ளுங்கள். சுயநலமில்லாமல் மனம் போன போக்கில் போகாமல் இருங்கள். மனதிற்கும் புலன்களுக்கும் அடிமை யாகாமல் உங்களுடைய சுக போகங்களை அனுபவிக்க வேண்டும். எப்போதும் கட்டுப்பாட்டுடன் ஒழுகவேண்டும்.

எண்ணத்தாலும் பேச்சாலும் செயலாலும் எல்லா உயிரினங்களிடத்திலும் நீங்கள் அன்பும் பரிவும் கருணையும் காட்ட வேண்டும். இதே போல் ஒழுங்கு கெடாமல் சுய கட்டுப்பாட்டுடன் வாழும் உங்களது குறிக்கோளும் சேரும் முடிவும் மோட்சத்தை (ஆன்ம விடுதலை) எய்துவதற்காக இருக்க வேண்டும்.

வாழ்வின் இத்தகைய நான்கு நல்வழிக் குறிக் கோள்களை எப்போதும் நினைவில் கொண்டு ஒழுக

வேண்டும். இதனால் பேராசைகள், கெடு எண்ணங்கள், தீய செயல்கள் போன்றவைகள் எழாமல் தடுத்து நிறுத்தி மிகவும் சுலபமாக மனதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

5. பேராசையும், கெடு எண்ணமும் மனதில் எழும் போது அவைகளை ஒதுக்கித் தள்ள வேண்டும். உயர்வு பெற நல்ல ஆசைகளையும், நல்லெண்ணத்தையும் மனத்தில் வரவழைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

6. எரிகின்ற தீயில் மண்ணெண்ணையையோ பெட்ரோலையோ ஊற்றி அதை அணைக்க முடியாது. இவைகள் தீயை அதிகமாக்கி பன்மடங்கு பரவி கொழுந்து விட்டு எரியச் செய்யும். அதுபோலவே விரும்பிய ஒரு பொருளை அடைந்து அனுபவித்தவுடன், அதன் தொடர்பாகக் கண நேர இன்பத்தைத் தரும் நூற்றுக்கணக்கான புதிய பொருள்களுக்கான ஆசைகள் எழுகின்றன. வருத்தமும் வேதனையுமே அதன் விளைவுகள். எல்லா ஆசைகளையும் கடிவாளமிட்டு கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அதனால் மட்டும் சாந்தியும் ஆனந்தமும் கிட்டும். ஆசைகள் வலுவடைவதற்கு முன்பு அடக்கியாள வேண்டும். இன்றேல் நீங்கள் படுபாதாளத்தில் தள்ளப்படுவீர்கள்.

7. அழுக்காறுள்ள நெறி தவறிய ஆசைகளை அகற்றி அந்த இடத்தைத் தூய, ஏற்கத் தக்கவைகளால் நிரப்ப வேண்டும். குரோதம் ததும்பும் ஆசைகளின் இடத்தில் நன்னெறிக்கான ஆசைகளைப் புகுத்த வேண்டும். இதில் நீங்கள் வெற்றி பெற்ற பிறகு ஒரே ஒரு தெய்வீக ஆசை (சமாதி நிலை எய்துவதற்கான ஆசை)யைக் கடைபிடித்தால் மற்ற எல்லாவற்றையும் அது அழுத்தி விடும். நீங்கள் இதிலும் வெற்றி பெற வேண்டும். அதற்கும் அப்பால் சென்று ஆசைகளற்ற நிராசை நிலையை அடைய முயற்சி செய்யுங்கள். இதுவே நிர்விகல்ப சமாதி எய்திய நிலை. வேறொன்றுமில்லை.

8. கடவுளை அடையுந் தன்மைக்கான விருப்பத்தை 'ஆசை' என்ற அணியில் சேர்க்க முடியாது. ஏனெனில் இந்த 'கடவுளை அறியுந்தன்மை' ஆசைகளின் பாரம் பரியத்தையே அடியோடு அகற்றி விடுகிறது.

கடவுளை அறியும் விருப்பம் ஏற்பட்டு அது வலுப் பெற்றால் மனதிலுள்ள மற்றெல்லா ஆசைகளும் மறைந்து விடுகின்றன. ஆனால் இந்த நிலையை எய்துவதற்கு தன்னடக்கம், சுய கட்டுப்பாடு, பற்றில்லாமை, எண்ணம் சொல் செயல் மூன்றிலும் கண்டிப்பான பிரம்மச்சரிய நெறியைக் கடைபிடித்தல் ஆகியவைகள் மிக மிக முக்கிய இன்றியமையாதனவாகும்.

9. இது உண்மை, இது பொய் என்ற பாகுபாட்டை பகுத்தறிந்து கொள்ளுங்கள். பொய்யானதை ஒதுக்கி மெய் யாக உள்ளதைக் கடைபிடியுங்கள்.

பிரம்மன் ஒன்றே உண்மையாகும். அதுவே முடிவான உண்மை. மற்றவை எல்லாமே பொய்.

பிரம்மனைப் பற்றிக் கொண்டு மற்றெல்லா உலக போகங்களையும் உதறி விடுங்கள். எப்போதும் கடவுளை நினையுங்கள். அவரின் புனித நாமத்தை இடைவிடாது நினைவில் நிரப்புங்கள். அவருடைய திருப்பெயரே உங்களுடைய மூச்சோடு இணைந்து இழையட்டும்.

கடவுளின் நாமம் உங்கள் மனத்திலும் சித்தத்திலும் (மனக்கோப்பு) ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கட்டும்.

கடவுள் மீதான அன்பும், அவருடைய தரிசனத்திற் கான ஆசையும் உங்களது மனத்திலும் சித்தத்திலும் ததும் பட்டும். இந்த 'விருத்தி' (சிந்தனை வளர்ச்சி) உங்களுடைய உறக்கத்திலும் கூட நீங்காத நினைவலைகளாக திகழட்டும்.

முறையான, ஒழுங்கான, கடுமையான சாதகத்தினால் இத்தகைய வைராக்கியத்தை'(விருத்தி அல்லது சகஸ்காரம்) கடைப்பிடிக்க முடியுமாயின் மற்றெல்லா அபிலாஷை

களும் ஒடுங்கிப் போகும். ஒரு சமயம் அலைகள் தலை நீட்டினாலும் உன்னுடைய மனத்தின் அருளானந்த நிலையை அது அசைக்காது. முன்பு கூறியுள்ளது போல கடந்தகால ஆசைகள், எண்ணங்கள் செயல்கள் ஆகிய வற்றின் பாதிப்புகளே தற்போது தோன்றும் ஆசைகள் எண்ணங்கள், செயல்களுக்குக் காரணமாகின்றன.

திடமான சக்தி வாய்ந்த ஒரு ஆசையை, நாம் இப்பொழுது உருவாக்கிக் கொண்டோமானால் அது கடந்த கால அபிலாஷைகள் அனைத்தையும் அழுத்தி விடும். பின்னர் நாம் இந்த ஒரே ஒரு மாபெரும் ஆசை யையும் தாண்டிச்!சென்றால் சமாதி நிலை எய்தி பேரமைதி யையும் பேரானந்தத்தையும் அனுபவிக்க முடியும்.

மந்திர ஜபத்தின் முக்கிய குறிக்கோள்களில் இதுவும் ஒன்றாகும்.

'நிர்விகல்ப' சமாதி நிலை பெறுவதற்காக ஆசைகள் அனைத்தையும் அகற்றி வெற்றி கொள்ள சுலபமான வழியில் செயல் படச் செய்யவல்ல இந்த மந்திர ஜப முறை ஒன்றே சிறந்ததாகும்.

13. தியானம்

'த்யானம்' என்ற வார்த்தைக்கு சாதாரணமாக சொல்லக் கூடிய பொருள் மனதில் உள்ள ஆழ்ந்த சிந்தனை, தீவிர யோசனை, சதா சுழன்ற வண்ணம் உள்ள நினைவுகள்.

ஆன்மீகத் துறையில் (தியானம்) என்பதின் பொருள். ஒருவருடைய மனம் இஷ்ட தேவதை, இஷ்ட மந்திரம் (கடவுளும் அவர் நாமமும்) ஆகியவற்றைப் பற்றியே ஆழ்ந்து சிந்தித்திருத்தலும், இடைவிடாது ஒன்றி இருத்தல் இஷ்ட தேவதையின் தெய்வீகக் குண நலன்களில் மூழ்கிப் போதலும் ஆகும்.

ஏற்கெனவே சொல்லியுள்ளது போலவே மனம் தனக்கென ஓர் உருவமும், நிறமும் அற்ற மிக சூக்குமமானதாகும். எண்ணத்திற்கான வடிவத்தின் உருவத்தையும், நிறத்தையுமே அது பெறுகிறது.

சாதாரண மனிதனின் மனம் கடவுடைய பெயர் உருவம் ஆகியவற்றின் உதவியின்றி கடவுளை உருவகப் படுத்த முடியாது. அந்த உருவம் தூல வடிவிலோ சூக்கும ரூபமாகவோ இருக்கலாம்.

இடைவிடாது ஒருவர் தெய்வத்தின் நாமத்தை உச்சரித்த வண்ணம் அந்த தெய்வீக உருவத்தில் லயித்திருந்தால் அவருடைய மனம் அந்த கடவுளின் உருவத்

தையே பெற்று கடந்த கால லோபமும் பாபமும் நிறைந்த ஆசைகளையும், எண்ணங்களையும் உதறி விடுகின்றது.

மனமும் இதயமும் தூய்மை பெற தியானமே திறவு கோல், தியானத்தாலன்றி மெய்யறிவும் மெய்ஞானமும் தோன்றாது. கடவுள், அவரது பேராற்றல், புகழ் குறித்து நாம் தீவிரமான நினைவிலாழ்ந்து தியானம் புரிந்தால் நம் மனம் அவருடைய போற்றற்குரிய குணாதிசயங்களில் லயித்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அந்த தெய்வீகத் தன்மை களைப் பெற்ற வடிவமாக உருமாற்றம் பெறுகிறது.

இந்த நிலையே நிலைத்து நீடித்தால் அத்தகைய போற்றற்குரிய குணாதிசயங்களாகவே அந்த மனம் மாற்றம் பெறுகிறது.

இதற்கு எதிர் மாறான சர்வ சாதாரணமான மனம் புலன்களின் கீழ்த்தரமான சுக போகங்களில் சதா சர்வ காலமும் ஈடுபட்டிருத்தலால் அழுக்குற்று, பலவீனமாகி பாப வினைக்கு ஆளாகிறது.

சுருங்கக் கூறின் ஒரு மனிதனுடைய உயர்வும் தாழ்வும் அவனுடைய சொந்த விருப்பு வெறுப்புகளைப் பொறுத் ததேயாகும்.

தியானம் இருவகைப்படும். சகுணம் (உருவமுடையது) நிர்க்குணம் (உருவமற்றது)

ஒருவர் தன் இதய மத்தியில் அவருடைய இஷ்ட தேவதையின் (தான் விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டுள்ள தெய்வம்) உருவத்தை நிறுத்தி அந்த தேவதையின் தெய்வீக ஆற்றல்களை நினைத்து செய்யும் ஆழ்ந்த ஜெபமே 'சகுண' தியானம்.

பிரம்மனின் உருவமற்ற தன்மையை ஆழ்ந்து ஜபம் புரிவதே நிர்க்குண தியானம் ஆகும்.

ஒரு சாதாரண மனிதனுக்குக் கடவுளின் உருவத்தை நினைவில் இருத்தித் தியானிப்பது மிகவும் சுலபமாகவும் பயன் அளிப்பதாகவும் இருக்கிறது. ஏனெனில் ஒரு பெயர் உருவம் ஆகியவற்றின் உதவியின்றி அவனால் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த முடிவதில்லை.

கடவுளின் அருவ நிலையை மனத்தின் நினைவுக்குக் கொண்டு வருவதே மிகவும் சிரமம். அதிலேயே ஒன்றிப் போவதென்பது அதைவிட கடினமானது, அதன் நிலையை நினைவிற்குக் கொண்டு வந்து, அதைப் புரிந்து கொண்டு, அதை உணர முடிவது 'நிர்விகல்ப சமாதி' நிலையில் மட்டுமே இயலும்.

இத்தகைய உயர்நிலையில் மட்டுமே தூய அத்வைதக் கோட்பாடு (ஒரு முகப்பட்டு குவிந்த மனோநிலை) சித்திக்கும்.

இதைத் தவிர்த்த வேறு நிலையில் வாழ்க்கை துவைதக் கோட்பாடு (இரு நிலைக் கொள்கை) உடையதாக உள்ளது.

மாசு படிந்த மனம் மெய்ப் பரம் பொருளை நினைவிற்குக் கொண்டு வர ஒரு வடிவம், பெயர் ஆகியவற்றின் உதவியை நாடுகிறது.

உருவத்தை வைத்து தியானம் செய்வது எப்படி?

குருவானவர் சீடனுடைய விருப்பம், பற்றுக்கு ஏற்ற இஷ்டதேவதை, இஷ்ட மந்திரத்தைத் தேர்ந்தளிக்கிறார்

தங்களுக்கான குரு கிடைக்காதவர்கள் ஒரு ஜோதிடரை அணுகி அவரிடம் தாம் பிறந்த ராசியையும் நட்சத்திரத்தையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்கேற்ற இஷ்ட தேவதை இஷ்ட மந்திரத்தைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

சிலர் விஷயத்தில் சில தேவ தேவியர்களின் பெயர் இயல்பாகவே அவர்கள் நாவில் உதிக்கும். அவர்கள் மன

வேதனையின் போதும், உடல் வலியின் போதும் அத்தகைய இஷ்ட தேவதையின் பெயரை உச்சரிப்பார்கள்.

இந்தப் பெயர் அவர்கள் சித்தத்தில் மனத்தின் (ஆழ் நிலைத் தளத்தில் அல்லது மனக்கோப்பில்) இருந்து உந்தப் படுவது. பூர்வத்தில் பூஜித்த தேவன் அல்லது தேவியின் உருவங்கள் பூர்வ சமஸ்காரங்களின் (முற்பிறவியின் உருவப் பதிவுகளின்) விளைவுகளால் தோன்றுபவையே! இவைகள் மனத்தின் ஆழ்நிலைத் தளத்தில் பதிந்து நிலைத்துப் போனவையாகும்!

இல்லையெனில் தெய்வீகத் தன்மைகள் நிரம்பியவராகத் தம்மால் கருதப்பட்டு விரும்பிப் போற்றப்படும் ஒரு மகானையோ, தெய்வ மனிதரையோ, தேவதூதனையோ, தெய்வக்ஞனையோ, முனிவரையோ ஒருவர் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலும் எப்போதாயினும் ரம்மியமான கனவுகளில் கண்ட தேவர்கள், தேவியர்கள், தேவதைகள், முனிவர்கள் போன்றவர்களின் உருவங்களில் ஒன்றை தங்களுடைய தியானத்திற்குத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

உங்களது இஷ்டதேவதை இஷ்ட மந்திரம் ஆகியவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்து விட்டு தியானம் பழக விரும்புவீர்களானால் கீழ்க்கண்ட முறையைக் கடைப் பிடியுங்கள்.

நிமிர்ந்த நிலையில் அமர்ந்து 'ஆசனா' அத்தியாயத்தில் சொல்லப்பட்ட எல்லா விதிகளையும் அனுசரியுங்கள்.

உங்களது குருவையும் இஷ்டதேவதையையும் இதய மத்தியில் இருத்தி, உங்கள் மனதை கீழ்க்கண்ட சிந்தனையால் நிரப்புங்கள். பரிபூரண சத்தியமாக உள்ள பிரம்மம் உருவமற்றது. ஆனால் அதே சமயம் அது பல உருவங்களையும் எடுக்கக் கூடியது. பிரம்மம் பெரிதினும் பெரிது· சிறிதினும் சிறியது. பிரம்மம் எங்கும் எதிலும் நிறைந்தவர். "அது சத்து—சித்து ஆனந்தம் (பேருயிர், பேரறிவு, பேரானந்தம்.) இந்த எல்லையற்ற பரிபூரணமான

பிரம்மமே எனது இஷ்ட தேவதை உருவில் உள்ளது. எனது இந்த இஷ்டதேவதையே இதய மத்தியில் உறையும் என் ஆன்மா (சிவன்).

முழுமையாக மலர்ந்த எட்டு இதழ்த் தாமரையில் பிரகாசமான தெய்வீக ஒளியைப் பரப்பிய வண்ணம் தேஜோ மயமான புன்னகை தவழும் முகத்துடன் உங்களது இஷ்ட தெய்வம் இதய மத்தியில் அமர்ந்துள்ளதாக கற்பனையில் பாவித்து உற்று நோக்குங்கள். இப்போது உங்களிடமுள்ள நற்பண்புகள் சிலவற்றை வளர்த்துக் கொண்டு தீயவற்றை வேரோடு களைந்து விடுங்கள்.

உண்மை, பிரம்மச்சரியம் (கற்பு நெறி) தூய அன்பு, ஈகை, தன்னலமின்மை, திடம், ஆரோக்யம்,நல்லொழுக்கம், சுத்தம், திருப்தி ஆகிய இவையே நற்பண்புகளாகும்.

உங்களது முழு மனத்துடன் கூடிய ஈடுபாட்டுடன், அவைகளை நினைத்து தியானம் புரியுங்கள். உதாரணமாக 'ராமர்' உங்களது இஷ்ட தேவதையாகவும் 'ஜெய ராமா' உங்களது இஷ்ட மந்திரமாகவும் நீங்கள் தேர்ந்தெடுத் துள்ளதாக வைத்துக் கொள்வோம். உங்களது தியானம் கீழ்க்கண்ட முறையில் அமையவேண்டும்.

ஸ்ரீராமன் சத்து-சித்து—ஆனந்த பிரம்மம்—
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா
ஸ்ரீராமன் சர்வ வியாபியான பிரம்மம்
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா
ஸ்ரீராமர் எல்லாம் வல்லவர் பிரம்மாண்ட நாயகன்
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா
ஸ்ரீராமன் பரிசுத்தன் பரிபூரணன்
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா
ஸ்ரீராமன் கருணைக் கடல், தயாளன்
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா
ஸ்ரீராமன் காரணமனைத்துக்கும் காரணன்
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா

ஸ்ரீராமன் எல்லா உயிர்களின் பேருயிர்—
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா
ஸ்ரீராமன் எனது அந்தராத்மா
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா
ஸ்ரீராமன் சத்தியமும், சத்தியனாய் உருவானவன்
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா
ஸ்ரீராமன் பிரம்மச்சரியமே உருவானவன்
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா
ஸ்ரீராமன் தூய அன்பே உருவானவன்
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா
ஸ்ரீராமன் தர்மமே உருவானவன்
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா
ஸ்ரீராமன் தியாகமே உருவானவன்
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா
ஸ்ரீராமன் திண்மையே உருவானவன்
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா
ஸ்ரீராமன் ஆரோக்கியமே உருவானவன்
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா
ஸ்ரீராமன் நற்பண்புகளே உருவானவன்
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா
ஸ்ரீராமன் திருப்தியே உருவானவன்
ஜெயராமா ஜெயராமா ஜெயராமா.

இதே முறையில் தியானத்தைச் செய்யுங்கள். தியானம் செய்யும் போது உலகையே மறந்து, சுற்றுப் புற சூழ்நிலை களையும் மறந்து உங்களது உடம்பையும் மறந்துவிடுங்கள். மேலே கூறியவாறு ஆரம்பித்து ஒரு சுற்று முடித்த பின்னர் மீண்டும் புதியதாகத் தொடங்குங்கள்.

இதே போல் அரைமணியிலிருந்து மூன்று மணி நேரம் வரை தொடர்ந்து தியானம் செய்யுங்கள்.

முதலில் பதினைந்து முதல் முப்பது நிமிட அளவில் பயிற்சியைத் தொடங்கி நிதானமாகவும், முறையாகவும் கால அளவை அதிகப் படுத்துங்கள். விரைவில் பயனடைய

ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறைகள் நீங்கள் தியானத்தில் அமர வேண்டும். அதாவது காலை, மாலை, மதியம், நள்ளிரவு.

தியானம் புரியும் நேரத்தைத் தவிர்த்து மற்ற சமயங் களில் உங்களது மனம் எப்போதும் முழுக்க முழுக்க இஷ்ட தேவதையை, இஷ்ட மந்திரத்தை நினைத்த வண்ணம் இருக்க வேண்டும். இதே முறையைப் பின் பற்றி வந்தால் நாளடைவில் உண்பது, குடிப்பது, நடப்பது, பேசுவது, உட்காருவது, உறங்குவது போன்ற உங்கள் செயல்கள் அனைத்துமே ஒருவகைத் தியானமாகி விடும். அது மட்டுமல்ல!

உங்கள் இதயத் துடிப்பும் கூட ஒருவகைத் தியான மாகி விடுகிறது. இந்த நிலை ஏற்பட்டு தெய்வீகம் விழித் தெழுந்தால் இதே உலகில் உங்களது இதே பிறவியில் நீங்கள் அமைதி ஆனந்தம் சொர்க்கம் அனுபவிப்பீர்கள்.

ஆனால் இதை நிலை நிறுத்திக் கொள்வது என்பதும் சுலபமல்ல. மனம், புலன்கள், அகங்காரம் ஆகியவை ஒரு சாதகனை (ஆன்மீகப் பயிற்சியாளனை) பல்வேறு வழி களில் ஏமாற்றப் பார்க்கும். அவைகள் இயல்பாகவே அலை பாய்பவை. ஒருவனைக் கீழே தள்ளுவதற்கான ஓட்டைகளைத் தேடியபடி இருக்கும்.

ஆகவே ஒருவர் விழிப்புடன் இருந்து தேவையான முன்னெச்சரிக்கைகளைக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு ஒரு சாதகனுக்கு ஒரு தளராத பொறுமையும் முயற்சியும் வேண்டும். அவன் வீழ்ச்சிகளையும், தோல்விகளையும் கண்டு வெறுப்படையக் கூடாது.

தோல்விகள் எப்போதும் இருக்கலாம். தெரிந்து எந்த ஒரு தவறையும் செய்யக் கூடாது. தைரியம், திடம், நம்பிக்கை, முயற்சி நிறைந்த உண்மையுடன் தனது வேலை யைத் தொடர்ந்து செய்தால் விரைவிலேயே வெற்றி பெற முடியும்.

தியானத்தில் உள்ள சிரமங்கள்

தியானம் செய்ய மனத்திற்கு நிறையப் பயிற்சி தர வேண்டும். நிறைய களையெடுப்பும் செய்ய வேண்டும். விழிப்பும் கண்காணிப்பும் இடையறாது இருத்தல் வேண்டும். புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தி ஒழுங்கு முறைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும்.

அலைபாயும் மனத்தை அடக்கி ஒரு நிலைக்குக் கொண்டு வந்து, அந்த ஒருமை நிலையில் அதை ஒரு குறிப்பிட்ட புள்ளியின் மீது நிற்கச் செய்ய வேண்டும். இதுவே முறையாகவும், ஒழுங்காகவும் செய்யக் கூடிய ஆன்மீகப் பயிற்சியாகும். இதனால் அலைபாயும் மனத்தின் இயல்பை வெகுவாகக் குறைக்க முடிகிறது. ஆசைகளே மனத்தை அழுக்காக்குகிறது. இந்த அழுக்குகள் அமைதியின்மையை ஏற்படுத்துகிறது. ஆதலின் மனத்தின் தூய்மையை நிலைப் படுத்த எல்லா ஆசைகளும் அகற்றப்பட. வேண்டும். ஆரம்பத்தில் மனம் அமைதி இழந்து அலைபாயும். ஓர் இடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்கும் ஒரு பொருளிலிருந்து மற்றோரு பொருளுக்கும் தாவும்.

ஒரு சமுத்திரத்தின் அலைகளைப் போல எண்ணற்ற ஆசைகளும், எண்ணங்களும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக எழும்.

ஒருவன் தனது வாழ் நாட்களில் கனவிலும் கண்டிராத கொடிய குரூர எண்ணங்கள் கூட தியானத்தின் போது மனதில் வந்து தோன்றும். இவைகள் கண்டிப்பாக நிகழ்வன. ஆரம்ப கட்டங்களில் இந்த தொல்லைகளையும் இடையூறுகளையும் ஒருவன் தாங்கிக் கொள்ளத் தயராக இருக்க வேண்டும்.

மனம் விபரீத நிலைக்கு ஆளாகும் பல சாதகர்கள் மிரண்டு போவார்கள். அவைகள் பயங்கரமானவைகளாக இருக்கும். விரக்தி மிகுதியினால் தாங்கள் மேற்கொண்ட காரியத்தை நிறுத்தி விடுவார்கள். முயற்சிகளையும் கை

விடுவார்கள். அது வருந்தத்தக்க தவறு. மகத்தான பாதகத்தையும் செய்யும். பலர் இப்படியும் கேள்வி கேட்கக் கூடும். ''எதற்காக மனம் இது போல் அலைபாய்கிறது? தியானத்தின் போது இம்மாதிரி குரூரமும் கொடூரமும் ஆபாசமுமான எண்ணங்கள் ஏன் எழுகின்றன? இத்தகைய விளைவுகளுக்கான முக்கிய காரணம் ஒன்று இருக்கிறது.

ஒரு கோப்பை நிறைய அழுக்குத் தண்ணீரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்தக் கோப்பையிலுள்ள தண்ணீர் ஒரு மணிநேர அவகாசம் வரை அசையாமல் இருக்கச் செய்யுங்கள். அதிலுள்ள அழுக்குகள் கோப்பையின் அடியில் போய் தங்கி விடும். தண்ணீர் முன்பிருந்ததை விட தெளிந்து சுத்தமாகக் காணப்படும். தற்போது உங்களது கை விரலால் அந்தத் தண்ணீரைக் கலக்குங்கள். இப்போது தண்ணீர் அழுக்காகி விடுகிறதல்லவா? ஆனால் அதே தண்ணீரை ஒரு துண்டுத் துணியினால் பல முறை வடிகட்டிய பிறகு அதைத் தளும்பாமல் இருக்க விட்டுப் பாருங்கள். தண்ணீரை மீண்டும் எவ்வளவு கலக்கினாலும் அழுக்கென்பதையே பார்க்க முடியாது. நமது விளக்கத்திற்கு இதையே பொருத்தமான உதாரணமாகக் கொள்ளலாம். தண்ணீரை மனதிற்கு ஒப்பிடலாம். மேற்புறத்தில் தெளிவாகத் தெரியும் தண்ணீரை நினைவு நிலை தளத்திலுள்ள மனதிற்கு ஒப்பிடலாம். அழுக்குத் தண்ணீரை எண்ணற்ற சமஸ்காரங்களுக்கு ஈடாகக் கொள்ளலாம்.

கோப்பையின் அடியில் தங்கும் சகதியை சித்தத்தில் (மனக் கோப்பில்) பதிந்துள்ள மனத்தின் மறதி நிலைக்கு ஒப்பிடலாம்.

தண்ணீரைக் கலக்கி வடிகட்டும் முறையை தியானத்திற்கு ஒப்பிடலாம். சாதாரண நிலையில் ஒருவன் தனது நினைவு நிலையிலுள்ளதை வைத்துக் கொண்டே தன் மனதை எடை போடுகிறான். ஏனெனில் தன்னுடைய சிந்தனை நிலையிலும் மறதி நிலையிலும் மனத்தில் பல

விஷயங்கள் படிந்துள்ளன என்பதை அவன் அறிந்திராத அறியாமையே காரணமாகிறது.

இப்போதைய பிறவியில் ஒருவனுக்கு ஏற்படும் பெரும் பாலான அனுபவங்களும் யுகயுகமாகத் தொடர்ந்து வரும் முற்பிறவிகளில் ஏற்பட்ட அனுபவங்களும் சித்தத்தில் (மனக் கோப்பில்) காரண உருவங்களாகத் தங்கியுள்ளன.

ஒவ்வொரு ஆழ்ந்த சிந்தனையும் மனத்தின் மறதி நிலைத் தளத்தை அடைந்து அங்கு தேடிப் பார்ப்பதே யாகும். தியானம் ஒரு கோப்பையிலுள்ள தண்ணீரைக் கலக்குவதைப் போன்றது. அதன் பயனாக அடியில் தங்கியுள்ள அழுக்குகள் மேலுக்குக் கிளப்பி விடப்படு கின்றன. இதே ரீதியில் கணக்கற்று இருந்த கடந்த கால நல்லதும், பாபமும் குரூரமும் மிக்க எண்ணங்களும், காரண ரூபங்களுடன் மறத்துப் போன நிலையில் படிந் துள்ளன. தியானம் செய்யும் சமயத்தில் அலைகள் மேலுக்குக் கிளம்பி மனத்தின் நினைவு நிலைத் தளத்தில் மிதக்கின்றன.

சீரும் ஒழுங்கும் மிக்க 'சாதனா' மந்திர ஜபமும்' தவமும் (தியானமும்) விவேகமும் வைராக்கியமும் போன்ற வற்றின் மூலம் அவனது மனத்திலும், சித்தத்திலுமுள்ள அழுக்குகளைப் போக்குவது ஒரு சாதகன் கையில் உள்ளது.

இத்தகைய ஆசைகளெல்லாம் அற்ற பிறகு மனம் அமைதியையும், நிம்மதியையும் பெறுகிறது. அதன் பிறகே ஒருவன் யோக சித்தி பெறுகிறான். ஆதலின் இடைவிடாத நியமத்துடன் மேற்கொண்ட தியானத்தின் மூலம் ஒருவர் மனத்தையும் சித்தத்தையும் தூய்மையாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

நிலையான அறிவுத் தெளிவு மிகுந்திருப்பதினாலும் மனத்தின் ஒருநிலை பெற்ற தன்மையினாலும் அறிவு நுட்ப

மிகுதியினாலும் இத்தகைய தூய்மை நிலை மீண்டும் கை வரப் பெற்றுள்ளது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம் ஆரம்பத்தில் தியானம் செய்வது என்பது அவ்வளவு சுலப மல்ல. மனம் ஊசலாடும், சோர்வு உண்டாகும், தியானம் சப்பிட்டுப் போகும். தளராத ஊக்கமும் விடாத முயற்சியுமே முன்னேற்றத்திற்கும் வெற்றிக்கும் உகந்த தாகும். சில சிரமங்களும் உள்ளன. ஒரு கற்றுக் குட்டி தனது இதய மத்தியில் தன்னுடைய இஷ்ட தேவதையின் உருவத்தை நிலை நிறுத்துவதற்கு சிரமப்படுகிறான்.

அவன் தனது இஷ்ட தெய்வத்தின் உருவத்தையோ, படத்தையோ அல்லது புகைப் படத்தையோ ஜபத்தின் போதும், தியானத்தின் போதும் தனக்கு முன்னால் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மனத்தை அதிலேயே இலயிக்கச் செய்ய வேண்டும். அந்தப் படத்தையோ அல்லது உருவத்தையோ ஒரு சாதாரண படமாகவோ உருவமாகவோ எண்ணுதல் கூடாது. நேருக்கு நேர் நிற்கும் தனது இஷ்ட தெய்வத்தின் நிஜ ரூபமாகவே அதைக் கருத வேண்டும். இதில் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும்.

உண்மையான நம்பிக்கை அற்புதங்களைச் செய்கிறது. மனத்தின் ஒருமை நிலைக்கு உதவுகிறது. சிறிது காலத்திற்கு இந்த வெளி உதவியை மேற்கொண்டு இடைவிடாத தியானப் பயிற்சியினால் (உண்மையோடு கூடிய சரியான முயற்சியைப் பொறுத்தே முழுமையான பலன் கிடைக்கும்) தான் உள்முகத் தியானத்தைத் துவக்க முடியும். இந்த நிலையில் அவர் தன் கண்களை மெல்ல மூடி, தன் இஷ்ட தெய்வத்தின் உருவத்தையோ அல்லது படத்தையோ தனது இதய மையத்திற்குக் கொண்டு வந்து நிறுத்த முயல வேண்டும்.

ஒருவரது உள்முக அல்லது மனத்தாலான இஷ்ட தெய்வ தியானத்தில் வெற்றியளிக்கக்கூடிய முறை இதுவேயாகும். இந்த சிரமத்திலிருந்து மீண்ட பிறகு

வேறு சில சிரமங்கள் உண்டாகும், இதய மையத் தியானம் சிலருக்கு எளிதாக இருக்கும். சிலருக்கு சிரமமுடையதாகத் தோன்றும்.

ஆதலின் அவர்கள் சிரசின் மத்தியில் அதாவது மூளை மையத்தில் அல்லது புருவ மத்தியில், மணிபுர சக்கரத்தில் (தொப்புள் பகுதியில்) அல்லது மூலாதாரச் சக்கரத்திலோ (சிறுநீரகக் குழாய் குதம் சந்திக்கும் இடத்தில்) தங்களுடைய மனதை நிலை நிறுத்தப் பழக வேண்டும்.

சிறிது கால உழைப்பிற்குப் பிறகு ஒருவர் தனக்குத் தானே இதைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். தனது குருவின் (ஆன்மீகக் குரு) மூலமும் அறிந்து கொள்ளலாம். சரியான குருவைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்ட பிறகு அவரையே விடாது பற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவர் திடீரென ஒரு குருவைத் தேர்ந்தெடுக்கக் கூடாது. குருவை நன்றாக அறிந்து கொண்ட பிறகே அவரை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதேபோல் குருவும் சீடனை ஆராய்ந்தறிதல் வேண்டும்.

ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொண்டு இருவருக்கும் திருப்தி ஏற்பட்ட பிறகு தொடர்பு நிச்சயப்பட்டு மந்திரோபதேசம் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

திடீரென ஒருவரை குருவாக ஏற்றுக் கொள்வதால் ஒருவருடைய ஆன்மீகத் துறை வாழ்வே சிதறடிக்கப்பட்டு விடும். சந்தேகம், தோல்வி இவைகளால் முழுமையாக சீரழிக்கப்பட்டு விடுகிறது. மந்திரத்தையோ அல்லது இஷ்ட தேவதையையோ குருவினுடைய ஒப்புதல் இன்றி மாற்றவே கூடாது.

ஒருமுறை தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட உடலின் தியான மையத்தையும், தியானத்திற்காக மேற்கொண்ட ஒரு

குறிப்பிட்ட வழியையும் பின்பற்றத் தொடங்கிய பிறகு அவைகளை எக்காரணங் கொண்டும் மாற்றக் கூடாது.

தண்ணீருக்காக ஒரு கிணற்றைத் தோண்டும்போது மேலும் மேலும் ஒரே இடத்தையே ஆழப்படுத்துவதைப் போல் தியானத்திற்கும் சாதனாவிற்கும் பொருந்தும்.

ஓர் இடத்தில் ஆறடி ஆழம் வெட்டிவிட்டு அதை மாற்றி வேறோரிடத்தில் பன்னிரண்டடி ஆழம் வெட்டி மேலும் மேலும் இவ்வாறே தொடர்ந்து செய்தால் கிணற்றைத் தோண்டி தண்ணீரைப் பார்க்க முடியாது. ஒருவர் குருவையும் இஷ்ட தேவதையையும் அதன் முறையையும் மாற்றிக் கொண்டே போனால் சாதனா விஷயத்திற்கும் கிணற்றின் கதியே நேரும்.

நிச்சயமற்ற மனம் வேடிக்கை காட்டி ஏமாற்றப் பார்க்கும். அதற்குள்ள இயல்பினால் அது ஒரு குறிப்பிட்ட சாதனை முறையைப் பின்பற்றாது. மாற்றத்தையே விரும்பும். முதலில் ஒருவர் மந்திர ஜபமும், தியானமும் செய்யும்போது அவருக்கு அது விருப்பமாகவும் குஷியாகவும் இருக்கும். சில நாட்கள் கழித்து அது அவருக்கு சலிப்பைத் தரும்.

குறிப்பாக எதிர்மாறான விளைவின்போது அது அவருக்கு அதிகமாகும். ஒரு சோதனை கட்டமாகவே அமையும். பலர் தாங்கள் மேற்கொண்ட வழிமுறையை (சாதனாவை) முழுமையாக விட்டு விடுவார்கள். அல்லது புதிய வழியையும், புதிய பயிற்சிகளையும் மேற்கொள்வார்கள்.

இவர்கள் விஷயத்தில் ஆன்மிகத் துறை வளர்ச்சி அதே இடத்தில் தடைபட்டுப் போகும். பொதுவாக இவர்கள் கீழிறங்கி விடுவார்கள்.

துவக்கத்தில் ஏற்படும் விளைவுகளின்போது மனம் நன்றாக வேலை செய்கின்றது. உடலாரோக்கியம் நல்ல

நிலையில் உள்ளது. சூழ்நிலைகளும் ஒத்துழைப்பதாக அமைகின்றன. எல்லாமே மனதிற்கு இதமளிப்பதாகவும், திருப்தி தருவதாகவும் இருக்கும். அந்த சமயத்தில் மனத்தின் பலவீனமும், விகாரமான உணர்வுகளும் அடங்கிப் போயிருக்கும். அவன் தன் 'சாதனா' முயற்சியில் வேகமான முன்னேற்றத்தைப் பெறுவதாக நினைப்பான். சமாதி நிலையை ஒரு சில நாட்களிலேயே அடைந்து விடலாமென்று நினைப்பான்.

இந்த சமயத்தில் எதிர்விளைவுகள் ஏற்பட ஆரம்பிக்கும். அப்போது உடலாரோக்கியத்தில் பாதிப்பு ஏற்படும். ஜபமும் தபமும் சலிப்பைத் தரும். அடங்கி இருந்த மனத்தின் விகார எண்ணங்கள் வெளிப்பட்டு ஆதிக்கம் செலுத்தும். இந்த சமயத்தில் 'சாதகன்' அசட்டையாக இருந்து தினசரித் தியானத்தைத் தொடராமல் விடுவானாயின் நிச்சயமாக அவனுக்கு பெரிய வீழ்ச்சி ஏற்படும்.

முறையான நியமத்துடன் கூடிய பயிற்சியினாலும், நம்பிக்கை, பொறுமை, விடாமுயற்சி ஆகியவற்றாலுமே இந்த கால கட்டத்தை வென்று ஆபத்துகளையும், வீழ்ச்சிகளையும் தவிர்க்க முடியும். சிலர் விஷயங்களில் எதிர் விளைவுகள் அடிக்கடி ஏற்பட்டு ஒருநாள் அல்லது இரண்டு நாட்கள்கூட தொடர்ந்து இருக்கும். மற்றும் சிலர் விஷயத்தில் எப்போதாவது இது ஏற்பட்டாலும் அது விபரீதமானதாக ஆகி பல நாட்கள் தொடர்ந்து நீடிக்கும். இந்த சமயத்தில் மிகவும் எச்சரிக்கையும் விழிப்பும் தேவை.

இந்த கால கட்டத்தைத் தாண்டுவதற்கான சரியான வழி அந்த சமயத்தில் தனது குருவுடன் வசிப்பதேயாகும். அவ்வாறிருக்க இயலாமற்போயின் அந்தக் காலத்தை தெய்வீகமும், ஆசாரமும் நிறைந்த ஆத்திகர்களுடன் பழகி உபவாசமும் பிரார்த்தனையும் செய்ய வேண்டும்.

உங்களுடைய குரு, இஷ்ட தேவதை, இஷ்ட மந்திரம், தியானத்திற்கான இடம் ஆகியவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்து விட்ட பிறகு, தொடர்ந்து இடைவிடாத ஒழுங்கான 'சாதனா'வை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

சாதனாவின்போது உங்கள் விருப்பப்படி மனத்தை ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திலோ அல்லது தியானம் புரியும் பிம்பத்திலோ நிலை நிறுத்தி அவ்வாறுள்ள மனத்தை அந்த இடத்தை விட்டு மாற்றாமல் ஒருசில விநாடிகள் நிலை நிறுத்துவீர்களானால் நீங்கள் நிச்சயமாக நல்ல முன்னேற்றத்தைப் பெற்று விட்டீர்கள் எனலாம்.

ஒரே இடத்தில் மனத்தை நிறுத்தி அவ்வாறே அதைத் தொடர்ந்து சில கணங்கள் நீடிக்கும் முறைக்கே இராஜ யோகத்தில் 'பிரத்யாஹாரா' என்று பெயர். பிரத்யா ஹாரத்தை அடைந்த பின்னரும் முழு வெற்றியென்பது வெகு தூரத்தில் உள்ளது. தியான நிலைக்கு வர நீங்கள் மேலும் கஷ்டப்பட்டு பயில வேண்டும். தியானத்தின் போது உங்கள் மனம் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்கு மாறும். ஒரு பொருளிலிருந்து வேறொரு பொருளுக்கு மாறிக் கொண்டிருப்பதைக் காணலாம். உதடுகள் மந்திர ஜபம் செய்து கொண்டிருக்கும். மனத்தின் பெரும் பகுதி வெளிப்புற கவர்ச்சிப் பொருளில் மேய்ந்து கொண்டிருக்கும்.

ஒரு எண்ணம் உதிக்கும். அதில் உங்கள் மனம் கொஞ்ச நேரம் ஈடுபட்டிருக்கும். உடனே வேறு எண்ணம் வந்து முளைக்கும். பழையது மறைந்து போகும். இதே போல் போய்க் கொண்டேயிருக்கும். எண்ணிலடங்காத எண்ணங் கள் தோன்றித் தோன்றி மறைந்து கொண்டிருக்கும். இதனாலெல்லாம் நீங்கள் மட்டும் 'இம்'மியும் தளர்ச்சி யடைக்கூடாது. இதற்கெல்லாம் பயப்படாதீர்கள். இது போன்ற ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் வைத்துக்

கொண்டு உங்கள் மனதுக்கு விலங்கு பூட்டாதீர்கள். இதைத் தவிர்க்கக் கீழ்க்கண்ட முறைகளைக் கடைப் பிடியுங்கள்.

1. மந்திர ஜபமும் தியானமும் தொடர்ந்து செய்து கொண்டே இருங்கள். ஆசைகள் வரும் பாராட்டாதீர்கள். அதைக் கவனிக்காதீர்கள். அவைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காதீர்கள். ஏறெடுத்தும் பாராதீர்கள். ஒவ்வொரு கணமும் மனத்தை இழுத்துப் பிடித்து உங்கள் இஷ்ட தேவதையின் காலடியில் அழுத்துங்கள்.

2. எண்ணங்கள் அதன் போக்கில் வந்து போய்க் கொண்டிருக்கட்டும். ஒரு எண்ணம் மனத்தில் உதித்த வுடன் அந்த ஒரே எண்ணத்தில் உங்கள் மனத்தை முழுக்க முழுக்க நிலைக்கச் செய்து நீங்கள் ஒதுங்கி இருந்து கவனி யுங்கள். அப்படி ஆழ்ந்து கவனிக்கும் போது உங்கள் மனம் அந்த ஒரே எண்ணத்திலும் அதற்கான பொருளிலும் தங்காமல் அலைவதைப் பார்ப்பீர்கள். அதை விட்டு விட்டு வேறொன்றில் நுழையும். வேறொரு எண்ணத்திற்கு அது தாவப் பார்க்கும் போது அதை இழுத்துப் பிடித்து நிறுத்தி உங்களது தியானத்தின் இடத்திற்கும் உருவத்திற்கும் திருப்பி விடுங்கள்.

இதே வழியை ஒழுங்காகவும் தொடர்ந்தும் பின் பற்றினால் உங்களது அலை பாயும் மனப்போக்கு சிறுகச் சிறுக மாற்றமடைந்து, உங்கள் மனம் தூய்மை பெறும். மென்மையடைந்து ஒருமுகப்படும்.

3. தியானத்தின் போது ஒரு எண்ணம் உங்கள் மனத்தில் புகுந்து விட்டால் அதை விரட்ட முயற்சி செய் யுங்கள். 'முட்டாளே வெளியேறு' என்று அதட்டுங்கள். தீவிரமாகவும் வேகமாகவும் உங்களது மந்திரத்தைச் சொல்லுங்கள். அப்போது உங்கள் மனத்திலும் சித்தத் திலும் மந்திர ஒலி மட்டும் நின்று நிலைத்திருக்கும் நிலை உண்டாகும். பழகிய சாதகனால் மட்டுமே இந்த முறையை பின்பற்ற இயலும். அனைவராலும் முடியாது.

4. தியானம், மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்துதல் ஆகிய வற்றுக்கான சுலபமான வழிகள் பின் வருமாறு.

(அ) இடைவிடாது மனத்தை மந்திர ஜபத்தில் ஈடுபடுத்துதல்.

(ஆ) தனது இஷ்ட தேவதை பற்றிய இடைவிடாத சிந்தனை, நேரில் காண்பது போன்ற பாவனை, அந்த தோற்றத்தைப் பற்றிய தொடர்ந்த எண்ணம், தன் மனம் உடல் ஆகிய அனைத்தையும் அந்த இஷ்ட தெய்வத்திடம் சரணடையச் செய்தல், செய்யும் ஒவ்வொரு செயலையும் ஒரு பூசையாகவோ, காணிக்கையாகவோ கொள்ளுதல் போன்றவற்றினாலும் சித்தி பெறலாம்.

இவைகளைக் கடைப்பிடித்தால், மனமும் சித்தத்தின் விருத்தியும் கடவுளின் சமஸ்கார எண்ணத்தின் வலிவுள்ள பதிவைப் பெற்று நிலை நிற்கச் செய்யும். அந்த நிலையில் உள்ள மனிதனைத் தியானத்தின் போது வெளிப்புற எண்ணங்கள் வந்து கலைக்காது. அவனால் உண்மையான மனோலயத்தை அனுபவிக்க முடியும்.

5. உங்களது பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்தும் போது ஒரு எண்ணம் தோன்றும். அதை ஆராய்ந்து அதிலுள்ள நல்லதையும், கெட்டதையும் அலசுங்கள். உங்கள் மனதை தளரவிடாதீர்கள். கொஞ்சமும் கருணை காட்டாதீர்கள். உண்மை எது? உண்மையற்றது எது? என்பதைத் தீர்மானி யுங்கள். உண்மையைப் பற்றிக் கொண்டு மற்றதை ஒதுக்கி விடுங்கள். நீங்கள் மனப்பூர்வமாக இதைப் பின் பற்றினால் உங்களது அலைபாயும் மனப்போக்கு உங்களை அறியாம லேயே மறைந்து போகும்.

இந்த முறையைக் கடைப் பிடிப்பதன் மூலம் எண்ணத் தில் உள்ள பற்றுதல் குறைந்து கொண்டே வரும். முழுமை யாக மறைந்தும் போகும்.

14. 'ஓம்' காரத் தியானம்

முதல் வழி

'ஓம்' காரத் தியானம் என்னும் பிரம்மத்தின் உருவ மற்ற நிலை (நிர்குணத் தியானம்)

முதலில் உன்னை நீயே "நான் யார்?" என்று கேட்டுக் கொள். அதற்குக் கீழ்க் கண்டவாறு பதில் கூறு.

இந்த சரீரம் நான் அல்ல — ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
இந்த புலன்கள் நான் அல்ல — ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
புலன் பொருள்கள் நான் அல்ல — ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
மனம் நான் அல்ல — ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
மனோ பலம் நான் அல்ல — ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
அகங்காரம் நான் அல்ல — ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
புத்தி நான் அல்ல — ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
பிராணனும் நான் அல்ல — ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்

இவைகள் எதுவுமே நான் அல்ல. நான் சத்—சித்—ஆனந்தம் (உயிர், அறிவு, பரமானந்தம்) பிரன்,
இரண்டாவது அற்ற ஒன்றே — ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நானே பிரம்மா (படைப்பவன்) அவன் சக்தி (ஆற்றல்)யும் நானே ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நானே விஷ்ணு [காப்போன்] அவன் சக்தியும் நானே ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நானே சிவம் [அழிப்பவன்] அவன் சக்தியும் நானே ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்

நானே கடவுள்களின் கடவுள் — ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நானே பிரபுக்களின் பிரபு — ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நானே ஜோதிகளின் ஜோதி — ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நானே சக்திகளின் சக்தி — ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நானே புருஷோத்தமன் மகாப் பிரபு [மஹாதேவன்]
எல்லையற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் பிறப்பற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் வளர்ச்சியற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் அழிவற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் வியாதியற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் இறப்பற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் ஆண் பெண் பேதமற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் மத பேத மற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் நிற பேதமற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் பயமற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் காம மற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் கோபமற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் பேராசையற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் மயக்க மற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் கர்வமற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் வெறுப்பில்லாதவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் குற்றமற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் தேவைகளற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் பலவீனமே இல்லாதவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்

நான் பரிசுத்தமானவன், முழுமையானவன் (பூரணன்)
நானே மகாப் பிரபன், இரண்டாவது அற்ற ஒருவன்
ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
கத்தியும் என்னைத் தாக்காது— ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
காற்றால் என்னைத் தொடமுடியாது ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நீரும் என்னை நனைக்க முடியாது ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நெருப்பும் என்னைச் சுடமுடியாது ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் பிறப்பற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்

நான் இறப்பற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் மாற்றமில்லாதவன்—மாற்ற முடியாதவன்
ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் சர்வ வியாபி எல்லையற்றவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் சத்-சித்-ஆனந்த பிரம்மம்—இரண்டாவதற்ற ஒருவன்
ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்

ஒரு நிலையான நிலையிலமர்ந்து (ஆசனம்) மேற்கூறிய சூத்திரத்தை ஆரம்பம் முதல் கடைசி வரை முழு நம்பிக்கையுடனும் (சிரத்தை) ஆழ்ந்த பாவத்துடனும் (உணர்வு) திருப்பித் திருப்பிச் சொல்ல வேண்டும்.

நீங்கள் ஒவ்வொரு வாக்கியத்தைச் சொல்லும்போதும் உங்கள் உடலும் மனமும் தெய்வீகத் தன்மை நிரம்பி மிளிர்வதாகக் கொள்ள வேண்டும். இடையறாத உணர்வில் நிலைத்திருக்க வேண்டும்.

முழு நம்பிக்கையுடனும் ஆழ்ந்த திடமான பற்றுதலுடனும் மந்திரத்தை உச்சரித்துக் கொண்டிருங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் அழுக்குள்ள உடலும் புலன்களும் அல்ல என்றும், நீங்களே அழிவற்றதும் எல்லையற்றதுமான உயிர் எனவும் இதய பூர்வமான உணர்வுடன் சிந்தனை செய்யுங்கள்.

நீங்கள் அமரும் நேரம் (தியானத்தின் போது) தவிர மற்ற தினசரி வேலை சமயங்களில் இந்த சூத்திரத்தையும் மந்திரத்தையும் மனதில் நினைத்த வண்ணம் இருங்கள்.

இதன் முக்கிய குறிக்கோள் என்னவெனில், எல்லா நேரங்களிலும் மனத்தை இடையறாது ஆன்மா அல்லது பிரம்மனில் நிலைத்திருக்கச் செய்வதேயாகும். மேலும் பொங்கியெழும் புலன்களின் ஆசாபாசங்களும் மனத்தை ஈர்க்கும் பொருள்களும் உதவியற்றவை என்ற எண்ணத்தை நிலை கொள்ளச் செய்யவும் இந்த தியான முறை உதவுகிறது.

இது உன்னிடமுள்ள எல்லா பலவீனங்களையும், கவர்ச்சிகளுக்குப் பலியாகும் தன்மையையும், உடல்மீது வைக்கும் பந்த பாசங்களையும் நீக்குகிறது.

இரண்டாவது வழி

உங்கள் மனத்தின் ஆற்றலைக் கீழ் வருவன போன்ற எண்ணங்களால் விரிவடையச் செய்யுங்கள்.

நானே மகா பிரம்மம்—ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்
பிரமன் சர்வவியாபி ஆதி யற்றவன்—
முடிவில்லாதவன் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்

இது போன்ற லட்சோப லட்சம் கோடானு கோடி உலகங்கள் அனைத்துமே எல்லையற்ற பிரம்மனில் ஒரு சிறு புள்ளி.

இது போன்ற லட்சோப லட்சம் கோடானு கோடி உலகங்கள் மகா சமுத்திரத்தில் கணத்துக்குக் கணம் தோன்றி மறையும் நீர்க் குமிழிகள் போல் பிரம்மாண்டத்தில் தோன்றிய கணத்தில் துகள்களாகச் சிதறிய வண்ணம் உள்ளன. உண்மை இவ்வாறிருக்கும் போது இந்த உலகத்தின் நிலை என்ன? பிரம்மாண்டத்துடன் ஒப்பிடும் போது இதற்கேது மதிப்பு!

எல்லையற்ற பரவெளியில் இந்த உலகமே மதிப்பிழந்திருக்கும்போது உலகச் செல்வங்களும், உலகாயதப் பொருள்களும் எம்மாத்திரம்? இந்த உடல், மனம், புலன்கள் ஆகிய அனைத்தின் கதி என்ன?

பிரம்மாண்டத்துடன் ஒப்பிட்டால் இவைகளின் மதிப்பென்ன? இவைகள் அனைத்துமே மாறுபவை. கண நேரத் தோற்றமுடையவை. பொய்யானவை. இவைகளில் ஒன்று கூட நான் அல்ல. நானே சத்-சித்-ஆனந்த பிரம்மன். இரண்டாவதற்ற ஒன்றே நான்—ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்.

நானே அத்தகைய பிரம்மமாயுள்ள போது, உலகிலுள்ள கீழ்த்தர ஆபாச கண நேர போகப்பொருள்கள் என்னை எப்படி கவர முடியும்? அவைகளெல்லாம் எனக்கெப்படி கிளுகிளுப்பூட்டி தவறான வழிக்கு திருப்பி விட முடியும்?

ஏதும் என்னை பலவீனப் படுத்த முடியாது. எதுவும் என்னை மாற்றுப் பாதைக்கு இட்டுச் செல்ல முடியாது. எதுவும் என்னை கீழுக்குத் தள்ள முடியாது. என்னிடத்தில் குழப்பமோ பந்த பாச எண்ணமோ கிடையாது. நானே பரம ஆன்மா. நானே சத்-சித்-ஆனந்த பிரம்மம். இரண்டாவது அற்ற ஒன்றே நான்— ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்

இந்த வழியில் மனத்தின் பகுத்தறியும் ஆற்றலை வளர்த்து விரிவு படுத்துங்கள்.

இந்த சூத்திரத்தை முழு சக்தியும் நம்பிக்கையும் கொண்டு திருப்பித் திருப்பி உச்சரிப்பீர்களாக. உலகத்தின் கண நேர போகப் பொருள்களின் மீது பற்றற்ற திறனை வளர்த்து, நிர்விகல்ப சமாதி மூலமாக பிரம்ம ஞானத்தை எய்துவதற்கு இது மிகவும் உதவுகிறது.

மூன்றாவது வழி

பரந்த ஆகாய வெளியையும் பரந்த கடலின் நீர்ப் பரப்பையும் நீ நன்றாகப் பார்க்கக் கூடிய வகையில் உயரமான ஓர் இடத்தில் நிமிர்ந்து உட்கார். எதிரில் எந்த ஒரு தடையும் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்.

அவ்வாறு அமர்ந்து, பரந்த ஆகாய வெளியின் மீதோ, கடலின் பரந்த நீர்ப் பரப்பின் மீதோ உனது பார்வையை பரவச் செய்.

பரப்பிரம்மமே உன்னுள் உள்ள ஆன்மா (உயிர்) எனவும் அதுவே உன் எதிரில் உள்ள கடல் போலவும்,

மேலேயுள்ள ஆகாயத்தைப் போலவும் சர்வ வியாபியாக எங்கும் நிறைந்துள்ளது என்றும் திண்மையுடன் நம்பு.

இந்த அகிலாண்டத்தின் பின்னணியில் நிலவி வரும் எல்லா பெயர்களும் உருவங்களும் ஒன்றே ஒன்று எனவும் அந்த ஒன்றேதான் உன்னுள் உள்ள ஆன்மா என்றும், அந்த ஆன்மா நிரந்தரமானது, முடிவற்றது, பிறப்பற்றது, வளர்ச்சியற்றது, அழிவற்றது, இறப்பற்றது, ஆண்-பெண் பேதமற்றது, மாறுதலற்றது, என்றும் நிலைத்திருப்பது.

என்னில் உள்ள ஆன்மாவேயான பிரம்மனைத் தவிர்த்து அகிலாண்டத்தில் வேறெதுவுமில்லை! என்ற உறுதியை மீண்டும் மீண்டும் மேற் கொள்வாயாக.

மேலும் மேலும் இதே எண்ணத்தில் மனத்தை நிலைக்கச் செய்து சரீரத்தின் உணர்வையே மறக்கச்செய்.

உன்னுடைய பலவீனங்களையும் குறைகளையும், தோல்விகளையும் நினைத்துக் கூடப் பாராதே!

உயர்ந்த நம்பிக்கைகளைக் கொண்டிரு. உயரிய கண்ணியம் மிக்க சிந்தனைகளையும் குறிக்கோள்களையும் பின்பற்று. மனோ வலிமையைத் தரும் எண்ணங்களையே எப்போதும் எண்ணியபடி இரு. இந்த வழியை நீ சீராக பின்பற்றி வந்தால் சுலபமாக மன வலிமையைப் பெறலாம். நெஞ்சுரத்தையும் பெறலாம். நிலையற்ற பொருள்களின் மீது பற்றற்று இருக்கலாம்.

இவைகளால் மோட்சத்தையும் (ஆன்ம சுதந்திரம்) சமாதி நிலையையும் பெறலாம். மனத்தை விரிவு படுத்தும் போது கீழ் கண்டவாறு உச்சரித்த வண்ணம் இரு—
ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம்.

பிரம்மத்தின் மீதான நிர்க்குண நிலை (கடவுள் அல்லது பிரம்மத்தின் அருவ நிலை) தியானத்திற்கான

முறைகளில் சிலவற்றை இங்கே கூறியுள்ளோம். ஒரு சிலரே இந்த முறையை வெற்றிகரமாகப் பின்பற்ற இயலும்.

இத்தகைய தியான முறைக்கு மிக மிக அத்தியாவசிய மானது மிகக் கூர்மையான அறிவுத் தெளிவு ஆகும். இந்த உயர்ந்த அறிவாகிய ஞானத்தை அடைய எண்ணத்தாலும், சொல்லாலும் செயலாலும் கண்டிப்பான பிரம்மச் சரியத்தை (கற்பு நெறி) கடை பிடிக்க வேண்டும்.

உண்மையான பிரம்மச்சாரியாக இருக்கவேண்டு மாயின் ஒருவர் எளிய தூய வாழ்க்கையை வாழவேண்டும். நன்னடைத்தைக்கான நியமங்களை முழுக்க முழுக்க பின் பற்றி ஐம்புலன்களையும் கட்டுப்படுத்தவேண்டும்.

ஒரு காமாந்தகாரன் பெரிய சட்ட நிபுணனாகவோ, மாபெரும் அரசியல் வாதியாகவோ ஆகக் கூடும். ஆனால் அவன் ஆன்மீகத்தில் ஓர் அங்குலம் கூட முன்னேற முடியாது. அவனால் மனத்தையும் புலன்களையும் அடக்க முடியாது. சமாதி நிலை எய்துவது என்பதும் அவனுக்கு சாத்தியமில்லை. உண்மையைச் சொல்வோமாயின் மதம் அல்லது ஆன்மீகம் போன்றவற்றின் அடிப்படையே பிரம்மச்சரியம், நன்னடத்தை ஆகிய கருங்கல் தளத்தின் மீது ஊன்றி நிற்கிறது.

பிரம்மச்சரியம் உயிர்ச்சக்தியை அதிகரிக்கும். பிரம்மச் சரியத்தில் இழப்பு ஏற்பட்டால் அதுவே இறப்புக்குக் காரணமாகும். புலன்களின் அடக்கமும் மன அடக்கமும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை. ஒன்றினுள் மற்றொன்று இணைந்திருப்பவை. அது போன்றதே மன அடக்கம், காம இச்சையைக் கட்டுப் படுத்துதல், மூச்சை முறையாக்குதலும் ஆகும். இந்த மூவகை நிலைகளிலும் முழுமை நிலை பெற்றாலொழிய சமாதிநிலை எய்துவ தென்பது இயலாதது.

புலன்கள், மனம் ஆகியவற்றைக் கட்ட முடியாமல் அகங்காரத்தை (தான் என்ற உணர்வை) வெல்லாதவன் ஞானி ஆக முடியாது. அவன் கடவுள் மீதான நிராகார (அருவ) நிலை தியானத்தை மேற்கொள்வதற்கு அருகதை யற்றவன் ஆவான்.

அத்தகைய தியான முறைக்கு முதிர்ச்சி பெறாதவன், இந்த முறையை மேற்கொள்வானாயின் ஆன்மீக பாதையில் அவனால் முன்னேறவே முடியாது. மாறாக அவனுக்கு தானாகவே சரிவு ஏற்படும். ஏனெனில் கற்பனை யிலான ஞானத்தினால் மட்டுமே ஒருவன் ஞானவானாக (பிரம்மஞானி) சித்தி பெற முடியாது.

15. மன ஒருமைப்பாடு

தீர்க்க தரிசனம், மனோலயம், மன உறுதி போன்றவைகளை இணைப்பதால் ஒரு மனிதனிடம் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் மனத்தின் அபூர்வசக்திகளை பிரகாசிக்கச் செய்யலாம். மெய்ஞான எழுச்சிக்கு மூலவித்தாக இருப்பது மன ஒருமைப்பாட்டுப் பயிற்சியேயாகும். சரியான மன ஒருமைப்பாடு இல்லாமல் சமாதி நிலையையும் மோட்ச கதியையும் எய்த முடியாது.

ஆன்மீகம், கலை, கவிதை, இலக்கியம் மற்றுமுள்ள துறைகளிலான அனுபவங்கள் மன ஒருமைப்பாட்டினாலேயே கிட்டும்.

துக்கத்தின் போதும் வேதனையின் போதும் கூட மனம் ஒரு நிலைத் தன்மையை அடைகிறது. இன்பம் அல்லது துன்பம் போன்றவை அளவு மீறிப் போகும் நிலையில் மன ஒருமைப்பாட்டின் நிலையும் அதிகமாகிறது.

மனத்தின் ஒரு நிலைப்படுந் தன்மையின் அந்த அளவைப் பொருத்தே ஒருவரின் சுகம் அல்லது துக்கத்தின் அளவுமீறிப் போகுந்தன்மையும் அமைகிறது.

விஞ்ஞான கூடத்தில் சோதனைகளை ஆராயும்போதும், வானிலை ஆராய்ச்சிக் கூடத்தில் காண்பவைகளைக் கணிக்கும் போதும், ஒருவரது மனம் தானாகவே இலயித்த நிலையில் ஒருமித்து தனது ஆற்றல்கள் அனைத்துமே ஒன்று திரண்டு அறிவொளி பெறுகிறது.

'மன ஒருமைப்பாடு' மனத்தின் சிதறிய சக்திகளை ஒன்று திரட்டி, ஒரு முகப்படுத்தி அனைத்து ஆற்றலும் பெற்ற நோக்கமும் எண்ணமுமாகப் பரிணமிக்கிறது.

உண்மையும் முழுமையுமான மன ஒருமைப் பாடே 'யோகம்'.

மனத்தின் எல்லா சக்திகளையும் ஒரே முனையின் மீது விழச் செய்யும் மனிதனுடைய மாபெரும் ஆற்றலுக்கு ஓர் எல்லையே கிடையாது. ஒருவன் முழுமையான மன ஒருமைப்பாட்டை எய்தும் போது இயல்பாகவே அவனுக்கு எல்லா ஞானங்களும் வந்து சித்திக்கும். அத்தகைய மனிதனுக்கு இயற்கை தன்னிடம் புதைத்து வைத்துள்ள இரகசியங்களை வெளிப்படுத்துகிறது.

சரியான மன ஒருமைப்பாட்டினாலேயே உண்மையான மகிழ்ச்சியுண்டாகிறது. மனத்தின் ஒருமை நிலையே திடம் தருவது. அதுவே ஆனந்தம். அது சரீரத்தை தூய்மை படுத்தி புலன்களையும், மனத்தையும் அடக்கி அமைதி யையும் சுய உணர்வையும் தருகிறது. சாந்தியையும் தூய்மையையும் ஏற்படுத்துகிறது.

மனோலயத்தின் போது காலம், வெளி போன்ற எண்ணங்களே அற்றுப் போகின்றன. தூக்கம் ஆனந்தம் போன்ற நிலைகளைக் கடந்தவன் தன் உடல் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை ஆகிய அனைத்தையும் மறந்த நிலைக்கு ஆளா கிறான். கடந்த காலம், நிகழ் காலம் ஆகிய இரண்டுமே ஒரே காலமாக அவனுக்குத் தோன்றுகிறது.

உணர்ச்சிகளை களைந்தும், தணித்தும் கொப்புளிக்கும் ஆசைகளையும், எண்ணங்களையும் கடிவாளமிட்டு அடக்கியும் கொண்டு செல்வதால் விளையும் உண்மையான ஆழ்ந்த மனோலயத்திற்கு இவைகளே ஓர் முன் தேர்வாக அமைகின்றன.

விளக்கமாகச் சொல்வோமானால் மன ஒருமைப் பாட்டை இரு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். அவைகள் இயல்பாக நிகழ்வது, நாமாக ஏற்படுத்துவது அல்லது தானாகத் தோன்றுவது, நாம் விரும்பி ஏற்பது.

ஒவ்வொரு உயிரினத்திலுமுள்ள மனம் தானாகத் தோன்றும் உணர்வு பெற்றுள்ளதைக் காணலாம். இது புலன் இன்பங்களின் போதும் மிக ஆழ்ந்த உணர்ச்சி களுக்கு உள்ளாகும் போதும் நிகழ்கின்றது.

சாப்பிடும் போதும், பருகும் போதும், காமம், கோபம், பேராசை, வெறி, கர்வம், வெறுப்பு போன்றவை களாலும் மனம் தானாக ஒருமுகப்படுகிறது. இத்தகைய நிலை மனிதனைவிட மிருகங்கள், பறவைகள், புழுக்கள் பூச்சிகள் ஆகியவற்றிடம் மிகுந்து காணப்படுகிறது.

இந்த இனங்களின் தரம் கீழுக்குப் போகப் போக புலன் இன்பங்களுக்கான இச்சை அதிகமாகிறது.

கீழ்த்தர உயிரினங்கள் பசியைத் தணித்துக் கொள்ள மிகப் பெரிய ஆபத்துக்களுக்கும் அஞ்சாமல் என்ன வேண்டுமானாலும், எப்படி வேண்டு மானாலும் செய்ய முற்படுகிறது. எத்தகைய ஆபத்துக்கும் அஞ்சுவதில்லை.

உடலுறவுக் காலம் வரும் நேரத்தில் அவைகள் வெறி பிடித்த நிலைக்கு உட்பட்டு பசி தாகத்தை மட்டுமின்றி உயிராபத்தையும் மறந்து போகிற நிலைக்கு ஆளாகிறது.

ஈ எறும்பு போன்ற அற்ப உயிரினங்களும், பட்டாம் பூச்சிகளும் உடலுறவுக் காலம் வரும் நேரத்தில் மணி கணக்கிலும் நாள் கணக்கிலும் ஒன்றோடொன்று ஒட்டியபடி திரிவதைக் காணலாம். அப்போது அவை

களுடைய மனங்கள் உடலுறவு இன்ப நுகர்ச்சியிலேயே முழுக்க முழுக்க ஆழ்ந்து போகின்றன.

கொஞ்சம் குறைந்து காணப்படினும் மிருகங்களின் விஷயத்திலும் இதுவே உண்மையாகிறது.

மனிதனை எடுத்துக் கொண்டால் பைத்தியம் பிடித்து அலையும் நிகழ்ச்சிகளைக் காண்கிறோம். இதற்காக கொலைகள் நடக்கின்றன. தற்கொலைகளும் நிகழ்கின்றன.

காதலன் தன் காதலியின்மீது கொள்ளும் காதல் மிகமிக வலுப்பெற்று இருப்பது அவர்கள் உடலுறவில் ஈடுபட்டுள்ள நேரத்தில். அவர்களின் சுதந்திரமான லீலைகளுக்கு தடங்கல் நேர்ந்து வேதனையை உண்டாக்கும் போதோ அல்லது அவர்களிடையே பிரிவு போன்ற ஏதாவதொரு நிலைமை நேரும்போதே அவர்கள் இருவருமே அல்லது யாரேனும் ஒருவரோ பைத்தியம் பிடித்து அலைவதோ அல்லது தற்கொலைக்கு ஆளாவதோ நேருகிறது. இதற்கு இதைவிட வேறு ஒரு காரணமே தேவை இல்லை.

ஆதாரமாக உண்மையில் நடந்த சில நிகழ்ச்சிகளை இங்கே எடுத்துச் சொல்ல விரும்புகிறேன்.

கிறிஸ்துவப் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த ஒரு இளம் வயது மாணவன் ஒரு கிறிஸ்தவப் பெண்ணைக் காதலித்தான். அவ்விளைஞன் திறமையுள்ள மாணவன்.

இங்கிலாந்தில் உயர் கல்விக்கான இந்திய அரசாங்கத்தின் உபகாரச் சம்பளம் பெறுவதற்கான தகுதியையும் ஆயிரத்தித் தொள்ளாயிரத்து இருபத்தேழாம் ஆண்டில் பெற்றிருந்தான். அவன் தன் படிப்பை முடித்துக் கொண்டு தாய்நாடு திரும்பிய பிறகு, அப்பெண்ணை திருமணம் செய்து கொள்வதென ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டது. ஆனால் அந்தப் பையன் அந்தப் பெண்ணிடம் ஆழ்ந்த பற்று

கொண்டிருந்தான். அவளில்லாமல் அவனால் வாழ முடியாது. அவளைப் பிரிந்திருக்கவும் முடியாது என்ற நிலையில் இருந்தான்.

ஆயினும் அவனுடைய பெற்றோர்களுக்கு இந்த விவரம் தெரியாத நிலையில் அவனுடைய இங்கிலாந்து பயணத்துக்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்து விட்டார்கள். அந்தப் பையன் இங்கிலாந்துக்கு கப்பல் ஏற பம்பாயை வந்தடைந்தான்.

பம்பாய்க்கு வந்து சேர்ந்ததும் அவனுக்கு பைத்தியம் பிடித்து விட்டது. அவனுடைய பயணத்தை ரத்து செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. உயர்கல்விக்கான வாய்ப்பை இழந்து விட்டான். ஆனால் அந்தப் பெண்ணோ தனது மனதை மாற்றிக் கொண்டு வேறொருவனை மணந்து அவனுக்கு துரோகம் இழைத்து விட்டாள்.

1950-ம் ஆண்டில் ஒரு ஏழை குமாஸ்தாவிற்கு பரிசு சீட்டில் மூன்று இலட்ச ரூபாய் கிடைத்தது. இது அவனுக்கு மிகப் பெருந் தொகையாகப் பட்டது. அதற்கான காசோலை அவன் கைக்கு வந்ததும் சிரித்தான். சிரித்துக் கொண்டே இருந்தான். அந்த அதீதமான மகிழ்ச்சியை அவனால் கட்டுப்படுத்த இயலவில்லை. அவன் தன்னிலை மறந்து அரைப் பைத்தியமாகி மூன்றடுக்கு மாடியின் உச்சியில் ஏறி கீழே குதித்து மரணத்தை ஏற்றுக் கொண்டான்.

ஆழ்ந்த துக்கங்களாலும் எதிர்பாராத இழப்புகளாலும் திடீரென நிகழும் துர்மரணங்களுக்கான சான்றுகள் பல உள்ளன. அவைகள் இருதயம் நின்று போதல், தற்கொலை, பைத்தியம் பிடித்தல் போன்றவைகளாகும்.

இது போன்ற பாதிப்புகளின்போது மனம் தானாகவே ஒருமுகப்படும் நிலைக்கு உள்ளாகிறது. அப்போது

உணர்ச்சிகள் மிகவும் வலுவாக இருக்கின்ற காரணத்தால் அவன் மனதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு முடியாதவனா கிறான். தனக்கேற்பட்ட இழப்பை மறக்க முடியாதவ னாகிறான். தன் எண்ணத்தின் போக்கை திசை திருப்ப இயலாமற் போகிறது. எது எப்படியாயினும் ஒருவனோ ஒருத்தியோ, தான் நினைத்த அளவில் மனத்தை அடக்கும் வழியைத் தெரிந்து கொண்டால் அவனோ, அவளோ இந்த இழப்புகளை வெகு சுலபமாக சமாளித்து விடலாம். அவைகளை அறவே மறந்து விடலாம். அதை சாதாரண மானதாகக் கருதலாம்.

நிலைமை என்னவெனில் ஒருவன் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு மாறாக, உணர்ச்சிகள் அவனை ஆக்கிரமித்து விடுகிறது. அவனை ஆதரவற்றவனாக்கி வேதனைக்கு ஆளாக்கி ஆட்டிப் படைக்கிறது. அவன் தன் மனமே தனக்கான எண்ணங்களின் போக்கை திசை திருப்ப நினைத்து அதை அறவே மறந்துபோக முயன் றாலும் அவனுக்கு இயலாமற் போகிறது. மனதை கட்டி ஆள்வதற்கான வழியை அவன் கற்றுக் கொள்ளாததே காரணம்.

மாறாக அவன் எங்கு சென்றாலும் அந்த பாதிப்பு அவனைத் தொடருகிறது. துன்புறுத்துகிறது. அதனால் பைத்தியக்காரனாகிறான். அல்லது அது அவனைத் தற்கொலைக்கு தூண்டுகிறது.

மனதை அடக்கி ஆளும் திறனைப் பெற்றவனுக்கு எல்லா நிலைகளிலும் ஏற்படக் கூடிய எந்த வகையான பாதிப்புகளையும் மிதித்து விட முடிகிறது. அதனால் தன் மனத்தை சம நிலையில் வைத்துக் கொள்ள இயலுகிறது. இதுவே ஒரு மனிதனால் எளிதில் அடைய முடியாத ஒரு மகத்தான வரப்பிரசாதமாகும். தான் விரும்பிய வண்ணம் மனத்தை அடக்கியாளுந்திறன் இதர உயிரினங்களில் வளர்ச்சி பெறாமல் இருக்கிறது. மனித இனத்தில் மட்டுமே அதற்கான சாத்தியக் கூறு உள்ளது.

அழகிய இயற்கைக் காட்சி, திரைக்காட்சி, நாடகம், விளையாட்டுப் போட்டி, மிருகக் காட்சி போன்ற பல தரப் பட்ட வெளிக் காட்சிகளில் சிறிதளவு விருப்பம் இருந் தாலும் ஒரு சராசரி மனிதனின் மனம் வெகு சுலபத்தில் அதில் ஒன்றி விடுகிறது. ஒரு சாதாரண மனிதனின் மனம் வம்பளப்புகள் கதைகள் போன்றவற்றில் ஈடுபடுகிறது. ஆனால் இதே போன்ற ஈடுபாட்டினால் அவனுக்கு நிம்மதி கிடைப்பதில்லை. இலக்கிய சுவைபெற்ற ஒருவன் நல்ல நூல்களையும் தரமான இலக்கியத்தையும் செய்தித் தாளை யும், நாவல்களையும், தெய்வீக புத்தகங்கள், சாத்திரங்கள் போன்றவற்றையும் கூடப் படித்து மகிழ்கிறான். அவன் படித்துப் படித்து புரிந்து கொண்ட பல தரப்பட்ட விஷயங்களில் அவன் மனம் லயித்துப் போகிறது. நாவல் கள், செய்தித் தாள்கள், இலக்கியம் அல்லது புராணங்கள் படிக்காமல் காலம் தள்ள முடியாது என்பவர்களும் பலர் உண்டு.

ஒவ்வொரு நாளும் எட்டிலிருந்து பத்துமணி நேரம் ஒதுக்கிக் கொண்டு படிக்கக் கூடியவர்களும் சிலர் உள்ளனர். அவ்வாறு படிக்கும் போது அவர்கள் உலகையே சுற்றுப் புறத்தையே கூட மறந்து போகிறார்கள். ஆனால் இத்தகையோரின் மனங்களும் கூட உறுதியற்ற அலை பாயும் நிலையில் உள்ளன. எப்போதும் அலைமோதிய நிலையில் அவர்களுடைய மனம் நிம்மதியை அனுமதிப்ப தில்லை. சிறிதளவே மன ஒருமைப்பாடு பெற்றுள்ள சாதாரணமானவர்களை விட அவர்கள் எவ்வளவோ மேலானவர்களானாலும் சாந்தம், ஆனந்தம் ஆகியவற்றின் மாதிரியாக உள்ள உண்மையான மன ஒருமைப்பாட்டு நிலைக்கு இன்னும் அது வெகு தூரத்திலேயே இருப்பதாகச் சொல்லலாம். கல்வியில் சிறந்தவர்களில் பெரும்பான்மை யானவர்களும் கூட இந்த இனத்தைச் சார்ந்தவர்களாகவே உள்ளனர். அவர்களும் கூட காதல், காமம், கோபம் போன்ற உணர்ச்சி வயப்படும் பாதிப்புகளுக்கு வெகு சுலபத்தில் பலியாகிறார்கள்.

ஒரே ஒரு விஷயத்தில் தன் மனத்தை விரும்பும்போது ஈடுபடுத்தும் திறனையே மிக உயர்ந்த மன ஒருமைப்பாடு எனலாம். இதனை அடைய மனத்திற்கு மேலும் மேலும் பயிற்சி அளிப்பது அவசியம். எல்லாம் கற்றறிந்த மேதைகளுக்கும் கூட இதை வெற்றிகரமாக செய்து முடிப்பதற்கு சாத்தியப்படுவதில்லை.

இது போன்ற மன ஒருமைப்பாட்டிலும் வெற்றி பெறும் மனிதனை விஞ்ஞானம் அல்லது இலக்கியம் கவிதை போன்றவற்றில் பெயரையும் புகழையும் பெறுகிறான்.

இதைவிட கொஞ்சம் உயர்ந்த நிலை என்று சொல்லக் கூடிய மன ஒருமைப்பாட்டு நிலையும் உள்ளது. அது என்னவெனில் குறிப்பிட்ட விஷயங்கள் அல்லது கருத்துகளின் கோவைகளின் மீது ஈடுபாடு கொண்டு அதன் ஆய்விலேயே மனத்தை ஒரு முகப்படுத்துவதாகும். இத்தகைய மன ஒருமைப்பாட்டு பயிற்சி மிகவும் சிரமமானது. இதற்கு மிகவும் கஷ்டப்பட்டு முயன்று பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டியதாயிருக்கும்.

முன் அத்தியாயத்தில் நாம் முன்பே கூறியுள்ளதைப் போல எல்லா வெளிப்புறக் காட்சிகளிலிருந்தும் நமது மனதை நினைத்த மாத்திரத்தில் திரும்பப் பெற்று ஒரே இடத்தில் அதை நிலை நிறுத்துவதினால் யோக முறையில் அத்தகைய திறனுக்கு 'பிரத்தியாஹாரா' என்று பெயர். நினைத்த அளவில் அதே மனோ லயத்தை ஒரு இலக்கின் மீது நிலை நிறுத்தும் திறனுக்கு யோக முறையில் 'தாரணா' என்று பெயர்.

ஜபம், தபம் ஆகிய பயிற்சியில் பல ஆண்டுகள் செலவழித்த பின்னரும் அநேகர் இது போன்ற மன ஒருமைப்பாட்டின் உயர்ந்த நிலையைத் தவற விட்டு விடுகிறார்கள்.

பொதுவில் அவர்களின் மனம் ஒரு குறிப்பிட்ட கருத்துக் கோவைகளிலேயே நிலைத்து அதற்கும் மேலே உயராமல் பின்னடைந்து விடுகிறது.

ஒரு சமயத்தில் இதன் ஆசிரியர் ஆன்மீகத் துறையில் ஈடுபாடு கொண்ட ஓய்வு பெற்ற கல்வி அதிகாரி ஒருவரிடம் இந்தக் கருத்தை விளக்கிச் சொன்னார். இதைச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தபோது அந்த அதிகாரி தனக்கு நல்ல மன ஒருமைப்பாட்டுத் திறன் வாய்த்திருப்பதாகச் சொன்னார். ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் அவர் புராணத்தை படித்துக் கொண்டிருந்த போது அந்த புத்தகத்திலேயே அவர் கவனம் பதிந்திருந்ததால் பிற்பகல் தேநீருக்காக ஒலித்த அழைப்புமணி ஓசை அவர் செவிகளில் படவில்லை.

படித்து முடித்ததும் தேநீருக்கான அழைப்புமணி பற்றி அவர் விசாரித்தார். அரைமணி நேரத்துக்கு முன்னதாகவே அது முடிந்து விட்டதாகவும் அனைவரும் ஏற்கெனவே தேநீர் அருந்தி விட்டதாகவும் சொல்லப்பட்டது. அவருக்குள்ள மன ஒருமைப்பாட்டு திறனுக்கு இந்த நிகழ்ச்சியை ஆதாரமாகக் காட்டினார்.

அதற்கு ஆசிரியர் அவரிடம் ஒரு குறிப்பிட்ட கருத்து கோவையின் மீதுதான் அவருடைய கவனம் பதிந்திருந்தது என்றும் இத்தகைய மன ஒருமைப்பாட்டு திறனை பலர் அடைந்துள்ளனர் என்றும் விவரித்தார்.

இதை விட ஒரு அடிமேலே சென்று மனத்தை ஒரே புள்ளியின் மீது இலக்கு வைத்து பதித்து அந்த ஒரு புள்ளியின் மீதே மனத்தை சில கணங்கள் நிலை நிறுத்துவது என்பது மிக மிகக் கடினமானதாகி விடும். அத்தகைய மன ஒருமைப்பாட்டுத் திறனில் வெற்றி பெறுவதை ஒரு மாபெரும் சாதனையாகவே கொள்ளலாம். அனைத்தையும் மறந்த நிலையில் ஒருவர் ஒரே புள்ளியின் மீது

மனத்தை பதிய வைக்க முடிந்து அத்தகைய ஒருமை நிலையான மனப்பதிவை பன்னிரண்டே விநாடிகள் நீடித்திருக்கச் செய்ய முடிந்தாலே ஒரு நாள் முழுமைக்கும் அது சாந்தியையும் சந்தோஷத்தையும் அவரிடம் நிலவச் செய்யும்.

இந்த விளக்கங்களைக் கேட்ட பிறகும் அந்த அதிகாரி அதை ஒப்புக் கொள்ளாமல் தான் தியானம் அல்லது மன ஒருமைப்பாட்டுப் பயிற்சியின் போது தன் மனத்தின் நிலையை ஆய்ந்த பின்னர் தன் முடிவைத் தெரிவிப்பதாகச் சொன்னார்.

அவர் தன் 'சாதனா' (ஆன்மீக) பயிற்சியை ஒரு மாதத்திற்கும் அதிகமாகவே செய்தார். அந்த சமயத்தில் தன் மனத்தின் போக்கை மிக உன்னிப்பாகவும் அதி ஜாக்கிரதையுடனும் கவனித்து வந்தார். கடைசியில் தன் மனம் ஒரு புள்ளியின் மீது இரண்டு கணங்கள் கூட ஒரு நிலையில் நிறுத்த முடியாமல் போனதைக் கண்டு பிடித்தார். இதிலிருந்து ஒரே இலக்கு அல்லது புள்ளியின் மீது மனத்தை நிலை நிறுத்துவது (தியானம்) என்பது மிகவும் கடினமானது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். அதற்கு கடும் உழைப்பு தேவைப்படுகிறது.

ஆன்மீகப் பயிற்சியை முறையாகவும் ஒழுங்காகவும் தொடர்ந்து செய்தல் வேண்டும். தூய்மை இல்லாததினாலேயே மனம் அலை பாய்கிறது.

ஆசைகளே இந்த தூய்மையற்ற நிலைக்குக் காரணம். இந்த ஆசைகள் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் புலன்களால் விரும்பப்படும் பொருள்களும் அந்த பொருள்களைப் பெற்று அனுபவிக்கும் சுக போகங்களேயாகும்.

மனத்தைத் தூய்மைப் படுத்துவதற்கான சில வழி முறைகளை ஏற்கெனவே வகுத்துள்ளோம். மனம் தூய்மை

பெற்ற பின்னரே அது ஒரு நிலைபெற்று பக்குவமடைந்து ஒருமுகப்பட்டு சுலபமாக 'ஒன்றும்' நிலையைப் பெறுகிறது.

இதற்கான வழிகளில் மந்திர ஜபமும் ஒன்று. மந்திர ஜபத்தை உள்ளார்ந்த ஈடுபாட்டுடன் இடைவிடாது வெகுநேரம் செய்தோமானால் மனம், சித்தம் (மனக் கோப்பு) ஆகிய இரண்டும் உயர்நிலை மாற்றம் பெறுகிறது. இதனால் பலதரப்பட்ட ஆசைகளும் எண்ணங் களும் மனத்தில் எழுவதற்குப் பதிலாக — மனத்துள் மந்திரம் — அதன் பொருள் ஆகியவற்றால் நிரப்பப் படுகிறது. இந்த நிலையை ஒருவர் அடையும்போது 'தாரணை' 'தியானம்' ஆகிய இரண்டையும் எய்துவது அவருக்கு எளிதாகிறது.

மந்திர ஜப முறையில் 'மனோபாவனை உருவம்', மந்திரத்தின் பொருள் ஆகியவற்றில் மனம் முதலில் ஒன்றி விடுகிறது. அத்தகைய நிலையில் 'மந்திர மனனம்' தானாகவே நின்று விடுகிறது. (பிடித்துக் கொண்ட) பற்றிய பொருளையும் கற்பித்துக் கொண்ட உருவையும் மனம் கவ்விக் கொள்கிறது. மனத்தை அந்த சூக்கும வடிவத்திலேயே நிலைத்து இருக்கச் செய்து, அந்த ஒன்றிய நிலையைத் தொடர வேண்டும். இந்த நுட்பத்தை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டு மன ஒருமைப்பாட்டை மேலும் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் அதுவே ஒருவரை தியான நிலையில் இருத்தி சமாதிப் பேற்றை அடையச் செய்யும்.

முன்னொரு அத்தியாயத்தில் தியானத்திற்கான சில விதிகளைக் கொடுத்துள்ளோம். சீரும் ஒழுங்குமான தியான முறையை நெடு நாட்களுக்குப் பழகி வந்தால், மனம் பழைய 'சமஸ்காரங்களை' (பதிவுகளை) விட்டு விடுகிறது. காலியான அந்த இடத்தைப் புதிய நல்ல (சமஸ்காரங்கள்) வந்து வியாபித்து, ஆன்மீக வாதியின் செய்கைகளில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இத்தகைய

தூய நிலையினால் மனம் வெகு சுலபத்தில் ஒருமைப் பாட்டு நிலையை எய்துகிறது. இஷ்ட தேவதையையும் அதன் தெய்வீகப் பண்புகளையும் நினைத்து தீவிர தியானத்தை மேற்கொள்ளும்போது பலதரப்பட்ட எண்ணங்கள் ஒருமுகப்பட்டு இஷ்ட தேவதையின் வடிவத்தில் குவிந்து விடுகிறது. தொடர்ந்து மனமும் இஷ்டதேவதையின் சூக்கும உருவிலேயே தங்கி விடுகிறது. இந்த சமயத்தில்தான் ஒருவர் அதி ஜாக்கிரதையுடனும், விழிப்புடனுமிருந்து ஈடுபாட்டைக் கலைக்காமலும் மனப் பிடிப்பை விடாமலும் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அதே தியான முறையைத் தொடர்வதும் அவசியம்.

இஷ்ட தேவதையின் தரிசனத்தை மனத்திலிருந்து மறையாமல் இருத்திக் கொண்டு தன் உடல், சுற்றுப்புறம், மற்றுமுள்ள எல்லா விஷயங்களையும் (இஷ்ட தேவதையைத் தவிர்த்து) முழுக்க முழுக்க மறந்த நிலையில் இஷ்ட தேவதையின் உருவத்திலேயே தன் மனத்தை முழுமையாக ஆழ்த்தி விடவேண்டும்.

மனத்தை ஒருமுகப் படுத்தும் இதுபோன்ற பயிற்சியை மேலும் மேலும் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் நிச்சயமாக ஒருவரை அது 'தியான நிலைக்கும்' 'சமாதி' கதிக்கும் கொண்டு செல்லும்.

முன் அத்தியாயத்தில் 'ஓம்'காரத் தியானத்தைப் பற்றிய விதி முறையை, அதாவது கடவுளின் அருவ நிலையைப் பற்றியதை (நிர்க்குண பிரமன்) எடுத்துச் சொன்னோம்.

'ஓம்' காரத்தின் மீதான தியானத்தை சீராகவும், ஒழுங்காகவும் செய்து வந்தால் கடந்தகால 'சமஸ் காரங்கள் மங்கி தேய்ந்து உடல், நாடிகள் (நரம்புகள்) ஆகியவற்றுடன் கூடிய மனமும் தூய நிலையைப் பெறுகிறது. இந்த மூவகைத் தூய்மை நிலையை அடைந்து விட்டால் எளிதாக மன ஒருமைப்பாடு வந்து விடுகிறது.

தியானத்தின் போது தான் மேற்கொள்ளும் தியானத்தைப் பற்றிய விவரங்களும் நுட்பங்களும் ஒன்று திரண்டு ஒருமுகப்பட்டு ஒரே பொருளில், அதாவது பிரம்மனில் நிற்கிறது. அதன் பிறகு முழுமனமும், சித்தமும் பிரம்மத்தைப் பற்றிய எண்ணமேயான பிரம்மாகார விருத்தியில் நிலைத்து நின்று இயங்குகிறது.

அதன் பின்னரே மனமானது எப்போதும் பிரம்மனைப் பற்றிய நினைவிலேயே இருக்கிறது அல்லது அவன் பிரம்மனிலேயே ஒன்றி விடுகிறான் என்றும் சொல்லலாம்.

மனம் பிரம்மனைப் பற்றிய நினைவில் ஆழ்ந்து விடும்போது, மனத்தின் தூய்மை நிலையும் ஒருமுகப்படும் திறனும் சேர்ந்து 'குண்டலினி சக்தி'யை உயர்நிலைச் சக்கரங்களுக்கு (மையங்கள்) எழும்பிச் செல்லும்படிச் செய்கிறது.

அவ்வாறு அது இதய மையத்தை (அனாகத சக்கரம்) அடையும்போது, எங்கும் பரவிய தெய்வீக ஒளியை (ஒருவகை வெள்ளியையொத்த பிரகாசம்) தனது அகக் கண்ணால் காண்கிறான்— அப்போது அவன் தன் மனத்தை முயன்று அந்த ஒளியில் நிலை நிறுத்தி அந்த ஒளி ஒரு சிறு புள்ளிக்கு வரும்வரை கலையாது இருக்க வேண்டும்.

அந்தப் புள்ளியைத் தனது பார்வையில் பற்றியபடி மன ஒருமைப்பாட்டு நிலையைக் கொஞ்சமும் தளர விடாது ஒருவருடைய திண்மை, அகங்காரம், மனம், புத்தி, சித்தம், ஒளி ஆகிய அனைத்துமே ஒன்றாகி ஒரு நிலைப்புள்ளிக்கு வரும் வரைக்கும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

இந்த நிலைக்கு அப்புறமும், மனத்தின் ஒருமுகப்பட்ட நிலையை அந்த ஒளிப்புள்ளி முழுமையாக மறைந்து ஒளியுள்ள நிலை — ஒளியற்ற நிலை ஆகிய இரண்டு

மானதொரு உன்னத நிலையென்று சொல்லத் தக்க பரவெளியில் கலந்து போகும் வரை தொடர வேண்டும். இந்த நிலையில் பொருள் அதன் தன்மை அதைப் பற்றிய அறிவு ஆகிய அனைத்துமே மறைந்து தன்னில் தானாகவேயுள்ள உயிர்ச்சார சாகரம் ஒன்றே எஞ்சி நிற்கிறது. இத்தகைய ஆழ்நிலைத் தியானத்திற்கே 'நிர்விகல்ப' சமாதி நிலை என்று பெயர்.

தூலப் பொருள்களின் மீது மனத்தை எப்படி ஈடுபடச் செய்வது?

தியானத்தின் பொருட்டு தங்களுடைய இஷ்ட தேவதையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டவர்கள் மன ஈடுபாட்டுப் பயிற்சிக்காக அந்த தெய்வத்தின் படத்தை வைத்தே செய்யலாம்.

உங்களுடைய இஷ்ட தெய்வத்தின் அழகான படம் ஒன்றை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் சாதனையை, (ஆன்மீகப் பயிற்சியை) மேற்கொள்ளும்போது, இந்த படத்தை உங்களுக்கு எதிரில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்தப் படத்தின் ஏதாவதொரு பகுதியில் அதாவது முகம் கண்கள், கால்கள் அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்தமான மற்றுமுள்ள பாகங்களில் ஏதேனும் ஒன்றின் மீது உங்களது குத்திட்ட பார்வையை நிறுத்துங்கள். கண்களை இமைக்காதீர்கள். கண்ணீர் வடிந்தாலும் கூட அவைகளை மூடாதீர்கள். அதே பாகத்தில் மனத்தையும், பார்வையையும் உறுதியுடன் நிலைநிறுத்துங்கள்.

உங்களது பார்வையை அவ்வாறு நிலை நிறுத்த முடியவில்லை எனில் இடையிடையே கண்களை மூடித் திறந்து மீண்டும் அதே பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். தியானத்திற்கு முன்னும் பின்னும் ஐந்திலிருந்து பத்து நிமிடங்கள் வரை, இதைச் செய்யுங்கள்.

இவ்வாறு ஒழுங்காகச் செய்து வந்தால் அது உங்கள் மனத்தை அமைதிப் படுத்தி, மன ஒருமைப் பாட்டுப் பயிற்சியில் ஒழுங்கான முன்னேற்றத்தைப் பெற முடியும்.

2. ஓர் அழகான வெள்ளை அல்லது சிகப்பு ரோஜாவை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் முன்னால் வையுங்கள். அதன்மீது உங்கள் பார்வையையும், மனத்தையும் நிலை நிறுத்த முயற்சி செய்யுங்கள். அதற்கு மேற்கூறிய ஒழுங்கு முறையைப் பின்பற்றுங்கள். தியானத்திற்கு முன்னும் பின்னும் ஐந்திலிருந்து பத்து நிமிடங்கள் வரை இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

3. தியானம் செய்யும் போது சிறுபுள்ளியை வரைந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு முன்னால் உள்ள வெள்ளைச் சுவற்றில் இருக்கும் கருப்புப் பகுதியாகவோ அல்லது புள்ளியாகவோ இருக்கலாம். அல்லது உங்களுக்கு எதிரே நான்கு அல்லது ஐந்தடி தூரத்தில் வைக்கப்பட்ட வெள்ளைத் தாளில் வரைந்த கருப்புப் புள்ளியாகவும் இருக்கலாம். கண்களை மூடாது மேலே கூறியுள்ள முறையில் அந்தப் புள்ளியை உற்றுப் பாருங்கள். இதே பயிற்சியை தியானத்திற்கு முன்பும், பின்பும் ஐந்திலிருந்து பத்து நிமிடங்களுக்கு தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

4. பிரகாசமான கூழாங்கல் அல்லது கல்லை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய தியான இருக்கைக்கு எதிரில் மூன்றடி தூரத்தில் அதை வையுங்கள். உங்கள் மனத்தையும் கண்களையும் அதன் மீது பதிய வையுங்கள்.

மேற்கூறிய பயிற்சி முறைகளில் சொல்லப்பட்ட வழிகளைக் கடைப் பிடியுங்கள். இந்த பயிற்சி முறைகளில் ஏதாவதொன்றைப் பின்பற்றி, தொடர்ந்து பயின்றால் அவைகளால் தியானத்திற்கும் மன ஒருமைப் பாட்டுக்கும் பலன் கிட்டும். அவைகள் மனச்சாந்தியைத் தரும்.

2. விளக்கை வைத்து மனதை ஒருமுகப் படுத்துவது எவ்வாறு?

1. இதய மத்தியில் அழகிய எட்டு இதழ்தாமரை இருப்பதாக கற்பித்துக் கொள்ளுங்கள். அந்தத் தாமரையின் மத்தியில் நெருப்புப் பந்தோ, உதய சூரியனோ, ஒளியை உமிழும் 'ஓம்' கார எழுத்தோ எழுந்து மிளிர்வதாகப் பாவிக்க வேண்டும். அனைத்தையும் மறந்த நிலையில் அதன்மீதே உங்களது மனத்தை நிலை நிறுத்துங்கள்.

உங்களுடைய அலைந்து திரியும் மனத்தை மீண்டும் மீண்டும் அதே புள்ளிக்குக் கொண்டு வந்து அதிலேயே நிலைத்திருக்கச் செய்யுங்கள். உங்களால் முடிந்த கால அளவுக்கு இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

2. இரவிலே ஒரு மெழுகு வத்தியை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தியானம் செய்யும் போது அதை உங்களுக்கு முன்னால் இரண்டு அல்லது மூன்று கஜ தூரத்தில் ஏற்றி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒளியை ஆடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். எப்போதும் சுடர் நிலையாக நிற்க வேண்டும். இச்சமயத்தில் உங்களது பார்வை, மனம் ஆகியவற்றை அந்தச் சுடரொளியில் நிலை நிறுத்துங்கள்.

கண்ணீர் வடிந்தாலும் கண்களை மூடாதீர்கள். இதை பத்திலிருந்து பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை தினசரி பயிற்சிக் காகக் கடைப் பிடியுங்கள். அலைபாயும் மனத்தின் போக்கு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைந்து சில நாட்களுக்குப் பின்னர் சுலபமாக மன ஒருமைப்பாட்டு நிலையை அடையலாம்.

3. இரவு நேர மன ஒருமைப்பாட்டுப் பயிற்சிக்கு ஒரு பிரகாசமான நட்சத்திரத்தையோ அல்லது வெகு தூரத்தில் உள்ள விளக்குக் கம்பத்தில் ஒளி விடும் விளக்கையோ எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரே நிலையில் அமர்ந்தபடி

உங்கள் மனம் கண்கள் இரண்டையும் அதன் மீது நிலை நிறுத்துங்கள். உங்களால் இயன்ற கால அளவுக்கு அதையே உற்றுப் பாருங்கள். அதன் ஒளியைத் தவிர மற்ற அனைத்தையும் மறந்து விடுங்கள். ஒளி விளக்கை வைத்து மன ஒருமைப்பாட்டுக்கான பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் முறை மிகவும் பயன் தரக் கூடியது. ஏனெனில் கண்களின் பார்வை வெகு சுலபமாக விளக்கொளியில் நிலைத்து நிற்கும். மனமும் எளிதாக இலயித்து விடும்.

காரணம் இருளில் மனத்தையும் கண்பார்வையையும் ஈர்க்கும் வேறெந்தப் பொருளும் படாமற் போவதே! எவ்வளவு நேரம் இயலுமோ அது வரை இதையே தொடர்ந்து செய்யுங்கள். இடை இடையே சோர்வு தட்டும் போது கண்களை மூடித் திறந்து மீண்டும் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

4. தியானத்தின் முன்னேறிய நிலையில் குண்டலினி சக்தி அனாகத சக்கரத்தை அடைகின்றபோது, தியானத்தில் அமர்ந்துள்ள நேரம் பூராவும் எங்கும் பரவியுள்ள நிலை யான வெள்ளி நிறச் சோதியை உங்களால் ஸ்பஷ்டமாகக் காண முடியும்.

நீங்கள் இந்த நிலைக்கு வந்த பிறகு அந்த ஒளிப் பிழம்பைப் பிடித்து நிறுத்தி மனத்தை அதிலேயே பதியச் செய்யுங்கள். உங்கள் மனம் அதில் லயித்துப் போன நிலையில் அதிலேயே ஆழ்ந்திருக்கச் செய்தால் எங்கும் வியாபித்துள்ள ஜோதி ஒரு புள்ளி அளவுக்கு வந்து மனமும் அந்தப் புள்ளியின் அளவுக்குக் குவிந்து நிற்கிறது. இது போன்ற மன ஒருமைப்பாட்டு பயிற்சியை மேற்கொண்டு செய்து கொண்டே போனால் இலக்கில் உள்ள புள்ளி கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பின்னுக்கு நகர்வது போல் தோன்றும். மனம், திண்மை, அகங்காரம், புத்தி, சித்தம் ஆகிய எல்லாமே அந்த ஒரே புள்ளியில் குவிந்து அதையே தொடரும்.

இந்த நிலையிலான மன ஒருமைப்பாடு ஆழ்ந்த நிலைக்குப் போகும் போது உடலைப் பற்றிய உணர்வு உருகும் நிலைக்கு ஆளாகி மூச்சு முழுமையாக நின்று போகிறது. இந்த நிலையில் மேலும் சிறிது ஆழ்ந்து செல்லும் போது புள்ளி பூரணமாகப் பார்வையிலிருந்து மறைந்து விடுகிறது. அதே போல் உடலைப் பற்றிய உணர்வும் மரத்துப் போகிறது.

மூச்சும் இதயத் துடிப்பும் முழுக்க முழுக்க இயல் பாகவே நின்று விடுகிறது. மனம் எல்லையற்ற பரம் பொருளில், அதாவது பரவெளியில் ஒளி, இருட்டு ஆகிய இரண்டுமற்ற பரவெளியில் கலந்து விடுகிறது.

ஒருவர் இத்தகைய நிலையில் பொருள், அதன் தன்மை, அதைப் பற்றிய விவரம் ஆகிய எல்லாமே பூரண மாக மறைந்து நிர்விகல்ப சமாதியின் பேரின்ப அமைதி யில் மூழ்கித் திளைக்கிறார். இதுவே மன ஒருமைப்பாட்டு நிலையின் மிக உன்னதமான முடிவு.

இத்தகைய நிலையில் எல்லா ஆசைகளும் ஒழிந்து, மனம், சித்தம் [மனக் கோப்பு] திண்மை, அகங்காரம் அறிவு [புத்தி] ஆகிய அனைத்துமே ஒருமித்து பிரம்மனில் ஒன்றி விடுகிறது. இந்த சமாதி நிலையில் மட்டுமே ஒருவர் கடவுளின் அருவ நிலையை அல்லது பிரம்மத்தைப் புரிந்து கொண்டு உணர முடியும்.

ஒலியில் எப்படி மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவது?

1. நீங்கள் கடற்கரைக்கு அருகிலோ, அல்லது நீர் வீழ்ச்சியின் சமீபத்திலோ, பேரிரைச்சலோடு பாய்ந் தோடிடும் காட்டாற்றுக்கு அருகிலோ வசிப்பவராக இருந் தால் அது தொடர்ந்து ஒலிக்கும் ஓசையை உங்களது சாதனைக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நிமிர்ந்து உட்காருங்கள். கண்களை மூடி ஒலியை மட்டும் நினைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். எல்லாவற்றையும் மறந்து அந்த ஒலி ஒன்றில் மட்டுமே உங்கள் மனத்தை நிலை நிறுத்துங்கள். நிரந்தரமாகவும் ஒழுங்காகவும் சீராகவும் எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவுக்கு தொடர்ந்து அதிலேயே மனத்தை ஒருமிக்கச் செய்யுங்கள்.

2. தியான அறையில் ஒரு கடிகாரமிருப்பின் அந்த கடிகாரத்தின் 'டிக்—டிக்' ஓசையை மனத்தில் இருத்திக் கொள்ளுங்கள். நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து அந்த ஒலியில் எவ்வளவு நேரத்துக்கு இயலுமோ அதுவரை மனத்தை அதில் லயிக்கச் செய்து ஒருமுகப்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள்.

3. உடல், நாடிகள், மனம் ஆகியவற்றின் தூய்மை ஓரளவு அடைந்த பிறகு, குண்டலினி கதிர்கள் நெற்றி மையத்தை நோக்கி மேலெழும் போது பலதரப்பட்ட ஒலிகள் ஒலிப்பதைக் கேட்கலாம். [இதைப் பற்றிய முழு விவரங்களுக்கு ஆசிரியரின் மனிதனின் ஆதார ஆற்றல் அல்லது குண்டலினி சக்தி என்ற நூலைப் பார்க்கவும்] முடிவாகக் கேட்கக் கூடியது 'ஓம்'கார நாதமே.

இருபத்தி நான்கு மணி நேரமும் தொடர்ந்து இந்த ஒலியை ஒருவர் கேட்டுக் கொண்டே இருக்கலாம். இந்த நிலையில் உங்கள் மனத்தை ஓம்கார நாதத்தில் தொடர்ந்து லயிக்கச் செய்யுங்கள். இந்த முறையையே சீராகவும் ஒழுங்காகவும் பின்பற்றி வந்தால் மனம் வெகு சுலபத்தில் அந்த ஒலியில் ஒருமித்த நிலையை எய்துகிறது. இதே ஒருமைப் பாட்டு நிலையைத் தொடர்ந்து கடைபிடித்தால், அந்த ஒலி ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் நிலைத்து நிற்கிறது. முடிவில் அது எல்லையற்ற பரம்பொருளில் ஒருமித்து தொடர்ந்து மனம், சித்தம், அகங்காரம், திட்பம், புத்தி ஆகிய அனைத்தும் அதில் ஆழ்ந்து ஒன்றி விடுகிறது. இதுவே நிர்விகல்ப சமாதி நிலையாகும்

பரவெளியில் மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்துவது எப்படி?

உங்களுக்கு வசதிப்படும் ஆசனத்தில் [இருக்கை] நிமிர்ந்து உட்காருங்கள். உட்கார்ந்த பிறகு எதைப் பற்றியும் நினைக்காதீர்கள். மனத்தை பரவெளியாக்குங்கள். பல தரப்பட்ட ஆசைகள் எண்ணங்களிலிருந்து அதற்கு விடுதலை கொடுங்கள். உடலைப் பற்றிய எண்ணத்தை விடுங்கள். மனம், திட்பம், அகங்காரம், புத்தி, சித்தம் புலன்கள் ஆகிய அனைத்தையும் அதனதன் இடத்தில் இருக்கச் செய்யுங்கள். அவைகளை வேலை செய்ய விடாதீர்கள். எவ்வளவு நேரத்திற்கு இயலுமோ அதுவரை இதே பயிற்சியைச் செய்து கொண்டிருங்கள்.

இந்த நிலையில் உங்கள் மனத்தை சில நொடிகள் உங்களால் வெற்றிகரமாக நிறுத்த முடியுமானால், உண்மையான ஓய்வும், உண்மையான சாந்தியும் எத்தகையது என்பதைப் புரிந்து கொள்வீர்கள்.

பிரம்மன் அல்லது கடவுளின் அருவ நிலை தத்துவத்தை உன்னால் உணர முடியும். இத்தகைய பயிற்சி உனது மனோவலிமையை உனக்கு உணர்த்தும். ஆனால் செயலில் இது அவ்வளவு எளிதல்ல. இதற்கு மனத்தூய்மை மிகவும் அத்தியாவசியமானது.

பலர் இது போன்ற வினாவை எழுப்பக் கூடும். மனத்திலிருந்து எல்லா ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் களைவது என்பது முடியக் கூடிய காரியமா என்பதே அது.

''முடியும்'' என்பதே நிச்சயமான பதில்.

முறையான பயிற்சியினால் இதை நீங்கள் அடைய முடியும்— இந்த நிலையையே ஒவ்வொரு நாளும் உங்களது ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் அனுபவிக்கிறீர்கள். நீங்கள் விரும்பும் போது அதனைப் பெறும் ஆற்றலே இப்போது நமக்குத் தேவை. நன்றாகத் தூங்கி எழுந்தவுடன்

படுக்கையிலேயே அமர்ந்து இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் நல்ல தூக்கத்திற்குப் பிறகு, மனம் சுறு சுறுப்பாகிறது. ஆரோக்கியத்துடன் திகழ்கிறது. அதனால் சுலபமாக நீங்கள் இதில் வெற்றி பெற முடியும்.

சில சமயங்களில் நீங்கள் தியானத்தில் ஈடுபட்டுள்ள நேரத்தில், உங்கள் மனம் பரவெளியில் லயித்துப் போகும் நிலைக்கு ஆளாகிறீர்கள். மனம் ஒருமைப்பாட்டுக்கான சங்கிலித் தொடர் அற்றுப் போகாவண்ணம் அதே நிலையைத் தொடர வேண்டும். பரவெளியில் நீண்ட காலத்திற்கு மனத்தை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு சென்றால், அது தன்னுடன் அகங்காரம், சித்தம் ஆகியவற்றை பிணைத்துக் கொண்டு பரவெளியில் கலந்து போகும். உடனே 'நிர்விகல்ப சமாதி' நிலையை அடைய முடியும்.

16. பிராணாயாமம்

இந்தப் பொருள் பற்றி ஆசிரியரின் 'மனிதனின் ஆதார ஆற்றல் அல்லது குண்டலினி சக்தி' 'லட்சிய வாழ்வும் மோட்சமும்' (விடுதலை) 'பிராணன் பிராணாயாமம் பற்றிய இரகசியங்கள்' 'யோகா சனங்கள்' ஆகிய நூல்களில் விளக்கமாக எழுதப் பட்டுள்ளது. ஆகவே இந்த பொருள் பற்றி சுருக்கமாக இந்த அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப் பட்டுள்ளது. பிராணாயாமப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள விரும்பு பவர்கள் மேற்சொன்ன மூன்று நூல்களைப் படித்து பயன்பெறலாம்.

மனத்தைக் கட்டுப் படுத்தவும் சமாதி நிலை எய்தவும் கையாளப்படும் யோக முறைகளில் ஒன்று பிராணாயாமம்.

மனக் கட்டுப்பாடு, மூச்சுக் கட்டுப்பாடு, விந்து சக்தியின் கட்டுப்பாடு, சமாதி நிலையை எய்துவது ஆகிய அனைத்தும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை. ஒன்றையொன்று தழுவி இருப்பவை.

ஒன்றில் தொடங்கினால் மற்றொன்றில் அது முடியும் அளவுக்கு தொடர்பு கொண்டவைகளாய் அமைந்துள்ளன. உண்மையைச் சொல்லப் போனால் சமாதி நிலையை எய்திய உடன் மூவகைக் கட்டுப்பாடுகளும் அடைந்த முழுமையையும் எய்தி விட்டதாகவே பொருள். சமாதி நிலையில் (நிர்விகல்ப சமாதி) மனமும் மூச்சும் இரண்டறக் கலந்து மகா சக்தியில் ஒன்றி விடுகிறது.

விந்து சக்திக்கும் மூச்சுக்கும் காரணமாக இருப்பது பிராணன். அதுவே உயிர் நாடிகளின் துடிப்புக்குக் காரணமாகி இதயத்தையும் நுரை ஈரல்களையும் இயக்கு கிறது.

உயிர் நாடிகளின் துடிப்பே இதயத்தையும் சுவாசப் பைகளையும் இயக்குகிறது.

சாதாரண மனிதனின் உயிர் நாடிகளை இயக்கும் உயிர் இயக்கி சாதனம் (டைனமோ) மூலாதார சக்தி ஆகும். (குதமையம்) நாடியோட்டங்களுக்குக் காரணமாக அமைவது குண்டலினி சக்தி (இதன் மாற்றுப் பெயர் பிராண சக்தி)

குண்டலினி சக்தி கீழ்நிலை மையத்தில் (மூலாதார சக்கரம்) தங்கி இருக்கும் வரையில் ஒருவரிடத்தில் தமோ குணம் மேலோங்கி நிற்கிறது. அவன் மூன்று முக்கிய விஷயங்களை அனுபவிப்பதிலேயே மூழ்கிப் போகிறான். அவைகளாவன: உணவு, தூக்கம், உடலுறவு. அப்படிப் பட்டவர்கள் விஷயத்தில் குண்டலினி சக்தி கீழ்நோக்கி இறங்குகிறது. அதன் முடிவு உடலுறவு இன்பங்கள். ஒருவனுக்கு அல்லது ஒருத்திக்கு குண்டலினி சக்தி எப்பொழுதும் கீழ் நோக்கியே இறங்குகின்ற நிலை ஏற்படுமாயின் அவர்கள் வாழ்க்கையின் கீழ் மட்டத் திலேயே நின்று விடுவார்கள். உண்மையைச் சொல்லப் போனால் அத்தகையவர் மிருகத்தினும் கடைப்பட்டவர் களாகி விடுகிறார்கள்.

ஒரு ஆண் அல்லது பெண் உண்மையிலேயே உயர்திணையிலான மனித இனத்தைச் சார்ந்தவர்களாக இருக்க வேண்டுமானால், அவர்கள் மனத்தூய்மையையும் மனோ வலிமையையும் பெற்று அதன் உயர்ந்த ஆற்றல் களை அனுபவிக்க வேண்டுமானால் அவனோ அல்லது அவளோ எக்காரணத்தைக் கொண்டும் குண்டலினி சக்தியைக் கீழ்நோக்கி இறங்க விடக்கூடாது. வேறு

வார்த்தைகளில் சொல்வோமாயின் அவனோ அல்லது அவளோ பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும். பிரம்மச்சரியத்தின் இழப்பு மனத் தூய்மையின் இழப்பை குறிக்கிறது. அதுவே மனித இனத்தின் வீழ்ச்சிக்கு முக்கிய மூல காரணமாகிறது. அதில் கண்டிப்பான விரதத்தை மேற்கொண்டால் அதுவே தெய்வீக வாழ்க் கையை அடைய முதலும் முக்கியமும் ஆன படிகளாக அமைந்து இழந்த சாம்ராஜ்ஜியத்தை மீளப் பெற்று தருகிறது.

பிராணாயாமம் பொதுவாக மூச்சுக் கட்டுப்பாடு ஆகும். ஆனால் பெரும்பாலானவர்கள் அதன் ஆற்றலின் இரகசியத்தைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. நாடித் துடிப்புகள் உடலில் வேலை செய்யும்வரை மூச்சைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. நாடிகளின் துடிப்புக்கான உயிர்ச்சாரத்தை, இயக்கி சாதனத்திலிருந்து (மூலாதார சக்கரம்) பெறுகிறது. இந்த 'உயிர் இயக்கி' (டைனமோ) குண்டலினி சக்தியினால் இயக்கப் படுகிறது. இந்த சக்தியே இதற்கு ஆதாரமாகவும் உள்ளது.

குண்டலினி சக்தி மூலாதார சக்கரத்தில் இருந்து கொண்டு இந்த உயிர் இயக்கியை இயக்கும் வரை மூச்சு இழைவது நிற்காது. ஏனெனில் இந்த சக்தியானது உடலுறவு போகங்களின் உருவில் கீழிறங்கி வெளியே போய்விடுகிறது. அது மேலுக்குக் கிளம்புவதே இல்லை. அது மேலெழும்பாதவரை பிராணனைக் கட்டுப் படுத்துவது (மூச்சுக் கட்டுப்பாடு) என்பது முடியாத காரியம்.

மூச்சு இழைவதைச் சீராக்கி ஒழுங்கு படுத்துவதே பிராணாயாமத்தின் குறிக்கோள். இதைப் பயில்பவனு டைய ஆரோக்கியத்திற்கு இது உதவுகிறது. உயிர் ஓட்டத்தை நல்ல நிலையில் இயங்கும்படி செய்கிறது, உடலின் எந்த பாகத்திலாவது உயிர்ச்சக்தி அதிக

மானாலோ அல்லது குறைந்தாலோ அதுவே பல வியாதிகளுக்குக் காரணமாகிறது.

பிராணாயாமம் உடலுக்கும் நாடிகளுக்கும் (நரம்புகள்) மனத்திற்கும் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கிறது.

ஒருவர் பிரம்மச்சரியத்தைக் (கற்பு நெறி) கடைப்பிடித்து அதனால் உடல் நாடிகள், மனம் ஆகியவற்றின் ஆரோக்கிய நிலையையும் அடைந்து விட்டால் குண்டலினி சக்தியானது உயர்நிலை சக்கரங்களுக்குக் கிளம்ப முடியாது. இது சுழுமுனை நாடிக்குள் பிரவேசிக்கும் பொழுது இந்த நாடியின் இயக்கத்தைக் கம்பித் தந்தியின் செயல் பாட்டுக்கு ஒப்பிடலாம். உடலின் எல்லா நாடிகளிலும் மிகவும் நுட்பமும் சூக்குமமும் ஆன நாடி இது. இதுவரை மனிதனால் செய்யப்பட்ட எந்த சாதனத்தினாலும் இதைப் பார்க்க முடியாது. ஆனால் மனம் தூய்மை பெற்று சூக்கும நிலை அடைந்து ஒருமுகப்பட்ட நிலையில் இதைத் தொட்டு உணர முடியும். சுழுமுனை நாடிக்குள் அது மேலுக்குக் கிளம்புகிற நேரத்தில் உயிர் இயக்கியின் இயக்கம் நிற்கிறது. தொடர்ந்து இதயமும் சுவாசப்பைகளும் இயங்குவதில்லை.

இதுபோன்றே நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் பிரவேசித்த ஒரு மனிதன் மணிக்கணக்கிலும் நாட்கணக்கிலும் சுவாசிக்காமலேயே இருக்க முடிகிறது.

நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் இருக்கும் போது 'கும்பக நிலை' தானாகவே அமைகிறது.

'கும்பக நிலை' என்பது சுவாசித்தல், இரத்த ஓட்டம், இதயத்துடிப்பு ஆகிய அனைத்தும் முழுக்க முழுக்க இயக்கமற்றுப் போய் ஏறக்குறைய இறந்த உடலின் தோற்றத்தைப் பெறுவதேயாகும்.

மூச்சுப் பயிற்சிகள் உடல், நாடிகள், மனம் ஆகியவற்றை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு உதவுகிறது.

இத்தகைய ஆரோக்கிய நிலை குண்டலினி சக்தியை சுழு முனை நாடிக்குள் பிரவேசிக்க வகை செய்கிறது. தொடர்ந்து அது சகஸ்ராரத்தை அடையச் செய்து சமாதி நிலைக்கு உயர்த்துகிறது.

சிறிதளவிலான பிராணாயாமப் பயிற்சியினால் குண்டலினி சக்தியை சகஸ்ராரத்திற்கு கிளப்புவது என்பது இயலாத காரியம். முறையோடு கூடிய நீண்ட கால கடின பயிற்சி அதற்குத் தேவை.

ஒருவர் உயர்முறை பிராணாயாமப் பயிற்சிகளை தினசரி ஒழுங்காக காலை,மதியம், மாலை, நள்ளிரவு ஆகிய நான்கு வேளை செய்ய வேண்டும். நினைப்பு, சொல், செயல் ஆகிய மூன்றிலும் பிரம்மச்சரியத்தை மேற்கொள் ளாமல் இது போன்ற உயர் முறை பிராணாயாமப் பயிற்சி களைச் செய்வது மிகவும் ஆபத்தானது. மீறிச் செய்தால் அது மூளையைப் பாதிக்கும்.

பிரம்மச்சரியத்தைக் கடை பிடிப்பதோடு கூட தூய்மை யும் புனிதமும் மிக்க வாழ்க்கையைப் பின்பற்ற வேண்டும். சாப்பிடுவதிலும் பருகுவதிலும் ஒரு நியதியை மேற் கொள்ள வேண்டும். அதாவது யோகம் பயிலும் மாண வனுக்கு வகுக்கப்பட்ட எல்லா விதிகளுக்கும் உட்பட்டு நடக்க வேண்டும். (யோக விதிகளை அறிவதற்கு தயவு செய்து மேலே கூறப்பட்டுள்ள மூன்று புத்தகங்களை படியுங்கள்).

17 தொழிலும் வழிபாடும்

(ஆசிரியர் எழுதிய 'இலட்சிய வாழ்வும் மோட்சம் அல்லது ஆன்ம விடுதலையும்' தொழில் என்னும் கர்ம யோகம் அல்லது பூ வழிபாடு என்னும் 'பக்தி யோகம்' பற்றிய விளக்கங்களை தனிப் புத்தகங்களாக வெளி யிட்டிருப்பதால் அவைகளின் சாராம்சத்தை மட்டும் இந்த அத்தியாயத்தில் தருகிறேன்.)

தொழில் அல்லது வழிபாடு அல்லது கர்மயோகம், பக்தி யோகம் போன்றவை மன அடக்கத்தைப் பெறவும் சமாதி நிலை எய்தவும் கடைப்பிடிக்கப்படும் பல வழிகளில் இவைகள் இருவேறு வழிகளாக உள்ளன. மனம் நான்கு பிரதான குணங்களைப் பெற்றுள்ளது. அவைகள் ஈடு பாட்டுத் திறன், உணர்ச்சித் திறன். நினைவுத் திறன், சேர்க்குந் திறன், மன ஒருமைப் பாட்டுக்கான பண்பு என்பனவாகும். இந்த நால்வகை குணங்களும் மனத்தை பொறுத்ததாகவே இருப்பினும் அவைகள் அனைத்தும் ஒரு சராசரி மனிதனிடம் சமச் சீருடன் வளர்ச்சி பெற்றிருப்ப தில்லை. பெரும்பாலோரிடம் இவைகளில் ஒரே ஒரு குணம் மட்டும் மற்றைய மூன்றைவிட அதீதமாக மேலோங்கி யுள்ளது.

அது போன்று மேலோங்கி நிற்கும் குண நலனையே தன் பண்பாகப் பெறுகின்ற அந்த மனிதன் அதற்கேற்ற பாதையைத் தேர்ந்தெடுத்து அதையே திடமாகக் கடை பிடிப்பதன் மூலம் சீரான முன்னேற்றத்தைப் பெறுகிறான். முடிவில் உயர்ந்த பேற்றையும் அடைகிறான்.

தனக்கேற்ற குறிப்பிட்ட பாதையைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது மற்ற பண்புத் திறன்கள் தனக்கு மங்கிப் போனதாகவோ மறைந்து விட்டதாகவோ எண்ணி விடலாகாது. உண்மையைக் கூறப் போனால் அவைகள் தினசரி கடமைகளின் போது பலமுறை தோன்றி வேகத்துடன் வெளிப்படுவதை உணரலாம். எனவே ஒரு மனிதன் சில சமயங்களில் வேலை செய்யவும் வேறு சில நேரங்களில் வழிபாடு செய்யவும் மற்ற சமயங்களில் நிம்மதியாக உட்கார்ந்து தியானம் புரியவும் மேலும் சில சமயங்களில் ஆழ்ந்த சிந்தனையில் மௌனத்தைக் கடைபிடிக்கவும் விரும்புகிறான். கர்ம யோகம். பக்தியோகம், இராஜ யோகம் ஞான யோகம் ஆகியவை மெய் ஞானத்தைத் தேடுபவர்களுக்காக வகுக்கப்பட்டுள்ள நான்கு வெவ்வேறு பாதைகளாக இருப்பினும் அவைகள் உண்மையில் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பாடானதோ, வேறு பட்டதோ அல்ல.

கூர்ந்து கவனித்தால் ஒன்றில் ஒன்று இணைந்திருப்பது நன்கு தெரியும். இவைகளில் எதுவும் தனிப்பட்டு இயங்க முடியாது. அதாவது ஒன்றை விட்டு மற்றவை தனித்தனியே இயங்குவது கடினம். இவைகளில் ஒரு பாதையை மேற்கொண்டு பயின்றால் அந்த ஒன்று மற்ற மூன்றையும் இயல்பாகவே பின்பற்றும்.

உதாரணமாக கர்ம யோகத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். கர்ம யோகத்தைப் பழகும் போது, அவர் தான் மேற்கொண்ட செயலில் பக்தியுடன் ஈடுபட வேண்டும். அந்த ஒரே செயலில் ஒன்றி விட வேண்டும். கடைசியில் தனது ஞானத் தெளிவினால் பயனில் பற்றற்று இருத்தல் வேண்டும்.

அது போலவே மற்ற மூன்று யோகங்களையும் எடுத்துக் கொண்டு உன்னிப்புடன் கவனிப்போம். அதில் ஒன்றை முக்கியமாக எடுத்துக் கொண்டு அதன் பெயரையே அதற்குச் சூட்டினாலும் நால்வகை யோகங்

களும் ஒன்றுக்கொன்று இசைந்து செயல்படுவதைப் பார்க்கலாம்.

செயலில் ஈடுபட்டுள்ள ஒருவன் எவ்வாறு தன் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி மோட்ச கதிக்குச் செல்கிறான் என்பதைக் கவனிப்போம்.

எந்த ஒரு உயிரினமும் வேலை செய்வதை புறக்கணிக்க முடியாது. ஒருவன் இவ்வுலகில் உயிருடன் வாழும் வரை தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவாவது ஒரு தொழிலைச் செய்தாகவேண்டும். செய்யும் வேலையை முழு மன ஈடு பாட்டுடன் செய்தல் வேண்டும். பயனில் பற்று வைக்கக் கூடாது.

ஒருவர் திட உறுதியுடன் கூடிய இதய பூர்வமாக தன் முழுமனத்தை ஈடுபடுத்தி எப்பயனையும் விரும்பி எதிர் பார்க்காமல் செயலாற்ற வேண்டும். சொந்தக்காரன் எஜமானன் என்ற நினைப்புடன் வேலை செய்ய வேண்டும். உழைப்பு உழைப்புக்காகவே. எவ்வித பலனையும் பதிலுக்கு எதிர்பார்ப்பது கூடாது. இந்த உணர்வுடன் செயலாற்ற வேண்டும். 'நான்' 'எனது' என்ற எண்ணம் அற்று இருத்தல் வேண்டும். அந்த இடத்தில் 'நீ' 'உன்னுடைய' என்ற மனப்பான்மை இடம் பெற வேண்டும்.

'நான்' 'எனது' என்ற மனப்பான்மை உள்ளவரை ஒருவர் நரக வேதனையை அனுபவிக்கிறார். அதுவே எல்லா வேதனைகளுக்கும், துன்பங்களுக்கும், பந்த பாசங் களுக்கும் காரணமாகிறது. இத்தகைய போக்கினாலேயே ஒருவர் இந்த உலகில் தனக்கென தனி சாம்ராஜ்யத்தையே உருவாக்குகிறார்.

இது போன்ற அகங்காரப் போக்கினால் காமம், பேராசை, சுயநலம், கோபம் போன்றவை மனதில் விளைகின்றன. இத்தகைய மனப்போக்குத் திடமாக வேரூன்றி விட்டால் அவர்களால் சந்தோஷத்தையும் சுதந்திரத்தையும் அனுபவிக்க முடியாது. ஆதலின்

இந்த அகந்தை உணர்வைக் களைந்தெறிவதே முக்கிய தேவையாக இருக்கிறது. ஒருவர் தனது வாழ்க்கையில் பல தரப்பட்ட வேலைகளைச் செய்ய வேண்டியுள்ளது. அவர் தவறான பாதைகளை மேற்கொள்ளாமல் நேர்மையுடன் தன் கடமையைச் செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும் தொழிலுக்கான பலனிலும் ஆசை வைக்கக் கூடாது. ஒருவர் எந்த வேலையையும் புறக்கணிக்கக் கூடாது. அதே சமயத்தில் எந்த வேலையிலும் தன்னை பந்தப்படுத்திக் கொள்வதும் கூடாது. எதிர்பாராமல் வரும் எந்தவேலையையும் புறக்கணிக்கக் கூடாது. வேலையைத் தானே தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்பதற்காகத் தயக்கம் காட்டக்கூடாது. அதனால் தன்னிடத்தில் அகந்தை வளர இடம் தரலாகாது.

எதேச்சையாக எதிர்ப்படும் எந்த சிறு செயலையும் ஒதுக்கித் தள்ள நினைக்கக் கூடாது. துணிவுடன் அதை எதிர் கொள்ள வேண்டும். நல்ல நோக்கத்துடன் நன்றாகப் புரிந்து கொண்டு செய்யும் செயல் ஒருவனைக் கட்டுப்படுத்துவதில்லை. மாறாக அது அவனை மேலுக்கு உயர்த்தி விடுகிறது. ஏனெனில் எப்போதும் ஒரு குறிப்பிட்ட இலாபத்தை எண்ணிச் செய்யும் செயலே விரும்பத்தகாத விளைவுகளை உண்டாக்குகிறது. அடிமை நிலையை ஏற்படுத்துகிறது.

ஒவ்வொரு வேலையும் நன்மையும் தீமையும் பயக்கும் ஓர் அதிசயக் கலவையாகவே உள்ளது. ஒரு மனிதன் செயலுக்கு அதிகாரி 'தானே' என்ற எண்ணமற்று செயலாற்றினால் அச்செய்கையில் பலனோ விளைவோ அவனை பாதிப்பதில்லை.

செய்யும் செயலுக்கான விளைவுகளை எதிர்பார்த்து ஆசை கொள்ளுதல், அவாவுறுதல் கூடாது. இதுதான் மனத்தை அலை மோதச் செய்து நிம்மதியைக் குலைக்கிறது.

அகந்தை காரணமாகப் பிறந்த இந்த அவாவுறுதலே பிறரிடம் பயப்படுவதற்கும், பந்தப் படுவதற்கும் காரண

மாகிறது. ஆகவே சரியான முறையிலான பயிற்சியினால் அகந்தையைக் களைந்தெறிய வேண்டும்.

ஈடுபாடு அடையுந்திறனால் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டுள்ள மனிதன் கர்மயோகத்தில் ஈடுபடுகிறான். கர்மயோகி தனது இஷ்ட தேவதை, இஷ்ட மந்திரத்தின் உதவியை நாடுகிறான். எத்தகைய வேலையைச் செய்யும் போதும் அவன் இடைவிடாது மந்திரத்தைத் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லிக் கொண்டே இருக்கிறான். அதே சமயத்தில் தனது இஷ்ட தெய்வத்தைப் பற்றிய நினைவாகவே இருக்கிறான்.

சுயநலமற்று செயல்பட்டால் அதாவது அவன் செய்யும் ஒவ்வொரு வேலையையும் தெய்வத்திற்குச் செய்யும் பூஜை (வழிபாடு) யாகவே நினைத்துச் செய்வதால், தனது இஷ்ட தேவதையின் நினைப்பிலேயே கலந்த நிலை பெற்று' எண்ணிய அளவில் தன் செயல்களிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்வதற்கான வழியையும் தெரிந்து கொள்கிறான்.

ஒரு கர்மயோகி எதிர்மாறான எந்த சூழ்நிலையிலும் வளம் பெற்ற வாழ்விலும், வறுமை நிலையிலும் தன் மனத்தை நிலை குலையாமல் சம அளவில் வைத்துக் கொள்ளும் பக்குவத்தைக் கற்க வேண்டும். அவன் எப்போதும் உண்மையுடனும், நேர்மையுடனும், பொறுப்புடனும் நடந்து கொள்ள வேண்டும். நன்னடத்தைக்கான எல்லா விதி முறைகளையும் கடைபிடிக்க வேண்டும். திடமான பிரம்மச்சரியத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லறத்தானாயின் ஒன்று அல்லது இரண்டு குழந்தைகளையே பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு மேல் கூடாது. மனம், உடல், நாடிகள் ஆகியவற்றின் ஆரோக்யத்துக்கும், தூய்மைக்கும் பிரம்மச்சரியமே மிகவும் அத்தியாவசியமாகிறது. தர்மத்தின் உட்கருத்தைப் புரிந்துகொண்டு அதன்படி கர்மயோகம் என்னும் நீண்ட மலைப்பாதையில் சோர்வகற்றி ஏறிக் கடக்க வேண்டும். செய்யும் தொழிலை, விளைவை மறந்து செய்ய வேண்டும். தொழிலுக்காகவே தொழில் என்கிற ரீதியில் பலாபலனை எதிர்பார்த்து

ஏங்காமல் செய்து கொண்டு போகவேண்டும். அதே சமயத்தில் மனம் கடவுளைப் பற்றிய நினைவிலேயே திளைக்க வேண்டும். இவ்வாறு செயலாற்றினால் மனம், உடல், நாடிகள் தூய்மை பெறும். இத்தகைய தூய்மை நிலை குண்டலினி சக்தி மேல் நிலை மையங்களுக்கு ஏறிச் செல்வதை எளிதாக்குகிறது.

மேலும் மனத்தின் ஒரு முகப்பட்ட நிலை மந்திர ஜபம், பிறரின் நலனையே விழையும் இடைவிடாத எண்ணம், புலன்களின் அடக்கம் போன்றவைகள் குண்டலினி சக்திக்கு சூடேற்றுகின்றன. அதன் கீழ் நோக்கிப் பாயும் தன்மையும் பிரம்மச்சரியத்தை மேற்கொள்ளும் காரணத்தால் தடைசெய்யப்பட்டு கட்டுப்படுத்தப்படு கிறது. இது மேல் நிலைச் சக்கரங்களுக்குக் கிளம்புவதற்கு ஊக்குவிக்கப்பட்டு சகஸ்ராரத்தை வந்தடைய உதவுகிறது. அதனால் சமாதி நிலையும் மோட்ச கதியும் கிட்டுகிறது. உணர்ச்சித் திறன் மேலோங்கி நிற்கும் ஒருவன் தன் சாதனைக்காக (ஆன்மீகப் பயிற்சி) பக்தி யோகத்தை மேற் கொள்கிறான். பக்தி என்றால் அன்பு. யோகம் என்பதற்கு ஐக்கியம் என்று பொருள். ஆகவே தனிமனிதனுள் உள்ள ஜீவ ஆன்மா பரப்பிரம்மனில் உள்ள பரமாத்மாவில் அன்பினால் ஐக்கியமாகிறது. எல்லா வகை அன்பும் பக்தியோகம் ஆகிவிடாது.

கணவன் தன் மனைவியிடம் அன்பு கொள்கிறான். அதேபோல் அவளும் கணவனிடம் அன்பு செலுத்துகிறாள். நண்பர்கள், சகோதரர்கள், சகோதரிகள் ஒருவருக்கொருவர் அன்பு பாராட்டுகின்றனர். இதுபோன்ற அன்பு பக்தி யோக வகையில் சேராது. இது உலகாயத அன்பு. உலக வாழ்வில் உள்ள மனிதன் தனது புலன் இன்பங்களுக் காகவும், பொருள், பெயர், புகழுக்காகவும் ஏற்படுத்திக் கொண்ட லோகாயத அன்பாகும் இது. இந்த அன்பை தூய்மை கலந்த நேயத்துடன் கடவுளை அறியும் முயற்சியில் ஈடுபடுத்தினால் அதுவே பக்தியோகம் ஆகிறது. உள்ளார்ந்த

தூய அன்பின் மூலம் கடவுளிடம் மனத்தைக் குவிக்கும் தன்மையாகும் இது. சிறிய தடங்கல் ஏற்படினும் அதை ஒரு பெரிய இடைவெளியாகக் கருதக் கூடிய நிலையில், இடைவிடாது கடவுளின் நினைவிலேயே எப்போதும் மனத்தை உறையும்படிச் செய்யும் உள்ளார்ந்த அன்பே பக்தி யோகம் ஆகும்.

விளக்கெண்ணையை ஒரு புட்டியிலிருந்து மற்றொரு புட்டிக்குள் ஊற்றும்போது நூலிழைபோல வடிவம் பெறுகிறது. அதேபோல் பக்தி யோகத்தில் ஒரு பக்தனின் மனம் தெய்வீக எண்ணத்திலும், தெய்வீக நினைவிலும் நிரந்தரமாக இடைவிடாது ஈடுபட்டுள்ளது. அது இடையறாத தூய அன்பினால் கடவுளைத் தேடும் முயற்சியாகும். அது பிரிவாற்றாமையினால் வேதனைப் படும் இயல்புடையது. தன்னலமற்ற அன்பின் மூலம் கடவுளோடு தன்னை ஐக்கியப் படுத்திக் கொள்ள உள்ளார்ந்த ஆர்வத்துடன் முயல்கிறது.

மனமானது பேருண்மைப் பரம்பொருளில் இயல்பிலேயே பற்றிப் பதிந்து அதை நோக்கிப் பாயும் இடையறாத நினைவு ஓட்டத்திற்கு 'பக்தி' என்று பெயர். புலன்களின் எல்லா செய்கைகளையும் தெய்வ வழிபாட்டில் திருப்பி விடுவதே அது.

''அன்பின் பொருட்டே அன்பு'' என்பதே பக்தி யோகம். தூய்மையான அன்புக்கு பயம் கிடையாது. வெறுப்பே இல்லை. பேதம் கிடையாது.

கிஞ்சித்தேனும் அச்சமின்றி சொந்த லாபத்திற்கான ஆசை துளியும் இன்றி பக்தி யோகியானவன் ஆண்டவனை நேசிக்கிறான். அவரைத் தன் அருகிலிருப்பவனாக அன்பிற்குரியவனாகக் கருதுகிறான். ஆகவே அவனும் அவனது அன்பும் தன்னலத்திற்கு அப்பாற்பட்ட அகந்தையற்ற

நிலையில் உள்ளது. அவன் சமர்ப்பணம் செய்கிறானே யொழியப் பிரதிபலனை எதிர்பார்ப்பதில்லை.

தான் எதற்காக ஆண்டவனை நேசிக்கிறோம் என்ற நினைப்பே இன்றி அவன் ஆண்டவன்பால் பக்தி செலுத்துகிறான். மோட்சத்தைக்கூட அவன் சட்டை செய்வதில்லை. தனது உயிருக்குயிரான கடவுளோடு சேர்ந்து நிரந்தரமாக இருக்கவே விருப்பம் கொள் கிறான்.

ஆண்டவனை நேசிப்பதும் பூசிப்பதும் பற்று கொள் வதுமே அவனது இயல்பாகி விடுகிறது. தனது சொந்த கஷ்ட நஷ்டங்களைப் பற்றியும் துயரங்கள், வேதனை களைக் குறித்தும் கவலைப் படுவதில்லை. தனது துரதிர்ஷ்ட சம்பவங்களைப் பற்றி முணுமுணுப்பதில்லை. தனக்கு நேரிடும் எதையும் தன் அன்புக்குரிய ஆண்டவனிட மிருந்து வந்ததாகவே கருதுகிறான். ஆகவே எல்லாமே அவனுக்குச் சுவையை ஊட்டுகிறது. கடவுளின் ஆற்றலையே முழுக்க முழுக்க நம்பியுள்ள காரணத் தாலேயே அது அவனுக்கு அவ்வாறு தோன்றுகிறது.

பூரண சரணாகதி நிலையே பக்தி யோகத்தின் முக்கிய அங்கமாகும்.

உன்னத பக்தி நிலையில் எல்லா சக்திகளும் ஒன்றாக இணைந்து விடுகிறது. அத்தகைய தன்மையினால் மனம் உறுதி, புத்தி, அகந்தை, ஆகிய அனைத்தும் கலந்த பாவனையில் இயங்குகிறது. அப்போது நிலைத்து நிற்பது தூய அன்பெனும் அன்பு ஒன்றேயாகும். இத்தகைய தூய அன்பின் நிலையை ஒருவர் எய்தும்போது உடல் நாடிகள், மனம் ஆகியவைகள் இயல்பிலேயே புனித மடைகின்றன.

மேலும் தூய உள்ளார்ந்த பக்தி நிலையைப் பெற ஒருவர் தூய்மையும் தெய்வீகமும் நிரம்பி நீதி நெறி

களிலிருந்து வழுவாது சொல், செயல், நினைப்பு எல்லாவற்றிலும் பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைபிடித்து வாழ வேண்டும்.

தூய பக்தி நிலையை ஒருவர் எய்தியவுடன் குண்டலினி சக்தி மேல்நிலை மையங்களுக்கு கிளம்புகிறது. அது தலையின் உச்சிக்கு (சகஸ்ராரம்) வந்தடைந்ததும் அவர் சமாதி நிலை எய்தி மோட்ச கதியைப் பெறுகிறார்.

இதனால் பக்தி யோகத்தின் மூலமாகவும் ஒருவர் மனத்தை கட்டுப்படுத்தி முக்தி நிலையைப் பெற முடியும் என்பதை உணர்கிறோம்.

18. படுகுழிகளும் அபாயங்களும்

1. ஆன்மீக வாதிகளில் பெரும்பாலோர் சரியான பாதையையும் சரியான வழிகாட்டியையும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வதில் தவறிப் போகிறார்கள்.

தீவிரமான ஆன்மீக வாதிகள் பலர் உண்மையான சத்—குருவை (ஆசான்) பெற முடிவதில்லை. ஆகையால் சீரான வழி முறை அமைவதில்லை. பலரும் தவறான பிரசாரத்தில் மயங்கி ஏமாந்து போகிறார்கள். அவசரத்தில் போலி யோகிகளின் தந்திரங்களுக்கு பலியாகி விடுகிறார்கள். இப்போதைய நாட்களில் பலர் விஷயங்களில் 'மதம்' கூட ஒரு தொழிலாகி விட்டது. ஒரு சந்நியாசியிடம் தேவைப்பட்ட பொருள் வசதி இருந்து சில அயோக்கியர்களுக்குப் புகலிடம் தந்து இலவச உணவும் உடைகளும் கொடுத்து, மூலை முடுக்குகளிலெல்லாம் தனது குரலை எட்டும்படிச் செய்ய சொந்தத்தில் ஒரு பத்திரிகையையோ, மாத இதழையோ துவங்கிய உடன் அவன் ஒரு சத்-குருவின் அந்தஸ்தைப் பெற்று விட்டதாகக் காட்டிக் கொள்கிறான். அதோடு நில்லாமல் அவன் தன்னை ஓர் அவதார புருஷனாகவே (கடவுளின் மறுபிறவி) சொல்லிக் கொள்கிறான். பல சாதகர்கள் ஆன்மீகவாதிகள் இந்த மோசடிக்காரர்களிடம் சிக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

சிறிது காலத்திற்குப் பின்னர் தங்கள் தவறை உணர்ந்து பலத்த அதிர்ச்சிக்கு ஆளாகின்றனர். அதனால்

அவர்கள் எல்லா குருமார்களிடமும் மதம், சாத்திரங் களிடமும் கடைசியில் கடவுளிடமுங்கூட நம்பிக்கை இழந்து விடுகிறார்கள். அது போன்றவர்கள் தங்கள் வாழ்வைத் துன்பமயமாக்கிக் கொள்கிறார்கள். அவசர அவசரமாக தங்கள் குருவைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது பொருத்தமற்றது. அதோடுகூட ஒருவன் தன் குருவை ஏற்றுக் கொள்ளுமுன் அவரை நன்றாக உணர வேண்டும். குருவும் தன் சீடனைப் பற்றித் தீர அறிந்து ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இருவருமே ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டு திருப்தியடைந்து இவ்விருவரிடையேயான தொடர்பை அதன் பிறகே நிலை நிறுத்த வேண்டும். அத்தகைய தொடர்பின் விளைவே மகிழ்ச்சி தரக்கூடியதாய் இருக்கும்.

உண்மையான குருவானவர் உயர்ந்த சமாதி நிலையை (நிர்விகல்ப சமாதி) எய்தியவராக இருப்பார். அவரிடம் 'இம்'மியேனும் அறியாமை என்பது இராது. அவர் கருணையுள்ளவராகவும் கூர்ந்த மதியுடையவராகவும் மனம், புலன்களை அடக்கியாள்பவராகவும் பெயரையும் புகழையும் பொருட்படுத்தாதவராகவும் இருப்பார். அத்தகையவரால் மட்டுமே தனது சீடனை சரியான வழியில் செலுத்தும் ஆன்மீகப் பயிற்சியின் ஆசானாக விளங்க முடியும். அத்தகைய குருவைப் பெற்ற ஆன்மப் பயிற்சியாளன் பெரும் பேறுபெற்றவன்.

ஓர் உண்மையான குருவை ஏற்றுக் கொண்டானதும் சீடனானவன் அவரிடமும் அவரிடமுள்ள சக்தி, ஞானம் ஆகிய ஆற்றலிலும் இடையறாத, மாறாத நம்பிக்கை வைத்து, அவரிடும் கட்டளைகளை ஓர் எழுத்துகூட பிசகாதபடி செய்து முடிக்க வேண்டும்.

2. ஒரே குருவை சரணடைந்து, ஒரே குரு மந்திரத்தை உச்சரித்து ஒரே இஷ்டதேவதையை உபாசனை செய் யுங்கள். குருவின் ஒப்புதலின்றி இந்த மூன்றையும்

மாற்றவே கூடாது. அதுகூடத் தவிர்க்க முடியாத காரணத்தை முன்னிட்டு நிகழலாமே தவிர அது ஒரு நியாயமாகி விடக்கூடாது. இந்த மூன்றிலும் திடமான நம்பிக்கை கொண்டு மேலான கதியைப் பெறும்வரை பொறுமையுடன் கூடிய முயற்சியை மேற்கொண்டு சாதனையைத் தொடர வேண்டும். இன்றேல் வெற்றி எட்டாக் கனியாகி விடும்.

3. ஒரு சாதகன் நல்லொழுக்க விதிமுறைகளை கண்டிப்புடன் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். எப்போதும் உண்மை கருணை பெருந்தன்மை, தன்னலமின்மை தயாள சிந்தனை ஆகிய பண்புகளைப் பின்பற்றி ஒழுக வேண்டும். அவன் வாயில் பொய்யே வரக்கூடாது. பிரம்மச்சரியத்தை நிச்சயமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

திருமணமானவனாக இருந்தால் ஓரிரண்டு குழந்தை களைப் பெற்ற பிறகு அவன் உடலுறவில் மிதமான ஒழுங்கு முறையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். அதன் பிறகு அவன் உண்மையிலேயே மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தி சாந்தியையும் பேரானந்தத்தையும் பெற விரும்புபவ னாயின் அவன் கண்டிப்பாக பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப் பிடிக்க வேண்டும்.

நற்கதியை எய்த முதலில் பிரம்மச்சரியத்தைப் பற்றி புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் பிரம்மச்சரிய இழப்பே ஆன்மீகத் துறையில் பெரும் வீழ்ச்சியை உண் டாக்குகிறது. விந்து சக்தியே உடலின் உயிரோட்டமாக வுள்ளதாகும். அதைக் கட்டிக் காப்பாற்றி சேமித்தால் அது 'ஓஜஸ் சக்தி'யாக (உயர்ந்த மனோ சக்தி) திரவ மாற்றம் பெறுகிறது. இந்த மாபெரும் சக்தியை (ஓஜஸ் சக்தி) திரட்டிச் சேமிக்காவிட்டால் மனத்தைக் கட்டவே முடியாது. சமாதி நிலையை எய்த மனத்தை ஒரு முகப் படுத்துவதற்கான தியானத்தில் உட்கார முடியாது.

4. சாதகன் கடுமையான உடலுழைப்பையும், மன உளைச்சலையும், அதிகமாகப் பேசுவதையும், வயிறுமுட்ட

உண்பதையும்,மக்களிடையே தாராளமாகப் பழகுவதையும் கும்பல் சேரும் இடங்களோ அல்லது கெட்ட சகவாசமோ போன்றவைகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். மேற்கூறிய வற்றைக் கடைபிடிப்பதில் ஏதாவது ஒன்றில் சிறிது தவறி னாலும் அவனது வளர்ச்சியை பின்னடையச் செய்கிறது. தியானத்தையும் மனச் சாந்தியையும் சீர்குலையச் செய் கிறது.

அளவுக்கு மீறிய பேச்சு மனச் சோர்வை ஏற்படுத்து கிறது. நாக்கிற்கு அடிமையாகி மிதமீறி உண்பவன் மனத்தையும், புலன்களையும் கட்ட முடியாது. அவன் காமத்திற்கு (புலனாசை) அடிமையாகவே இருப்பான். எல்லாவகை மக்களுடனும் தாராளமாகக் கலந்து பழகுவது பாதகமானது.

'சாதனா' சமயத்தில் மனம் தூய்மை பெறும் முயற்சி யில் இருக்கும்போது அது சுத்தமாக சலவை செய்யப்பட்ட வெண்ணிற ஆடையை ஒத்திருப்பதால் அதில் படும் எத்தகைய நிறத்தையும் அது உடனே உறிஞ்சிக் கொள் கிறது.

அது புலன்கள் மூலம் கேட்ட எதையும் உடனே சிக்கெனப் பிடித்துக் கொள்வதால், தியானத்தின்போது நல்லதும் கெட்டதுமான கணக்கற்ற எண்ணங்கள் தோன்றி அவனைத் தொந்தரவு செய்கின்றன. கூட்ட முள்ள இடங்களிலும், மக்கள் அதிகமாக நடமாடும் இடங் களிலும் செல்வதால் நோய்கள் பரவுவதற்கு காரணமா கிறது. இவைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். கெட்ட சேர்க்கை ஒருவனின் நல்லியல்பைச் சீரழித்து, நஞ்சுபோல் வேலை செய்து ஆன்மீகத்தைச் சாகடித்து விடுகிறது.

5. சாதகனின் மனத்தில் சாத்திரங்களின் அல்லது குருவின் மதிப்பிலும் சித்திகளிலும் தானாகவே பெற்றுள்ள முடிவான சாதனைகளிலும் அடிக்கடி சந்தேகங்கள் எழும்.

சந்தேகப்படும் மனம் எப்போதும் வெற்றி முனையை அடைய முடியாது.

இதயத்தைத் துப்பாக்கித் தோட்டா தாக்குவதானாலும் ஏற்றுக் கொள்ளலாமே தவிர மனத்தில் சந்தேகம் எழுவதை அனுமதிக்கக் கூடாது. எழுந்தாலும் அதை விரட்டிவிட வேண்டும். பகுத்தறிவைக் கொண்டு அதன் முற்றுகையில் இருந்து மனத்தை விடுவிக்க வேண்டும்.

6. சில சாதகர்கள் அவர்களுடைய சாதனாவை (ஆன்மீகப் பயிற்சியை) தாறுமாறாக ஆரம்பிக்கிறார்கள். வேறு சிலர் இரண்டுங்கெட்டான் வழியைப் பின்பற்றுகிறார்கள். அவர்களால் எந்த முன்னேற்றத்தையும் பெற முடியாது. ஆன்மீகப் பயிற்சி எப்போதுமே ஒழுங்காகவும் சீராகவும் இருத்தல் வேண்டும். செய்யும் தொழில், வழிபாடு போன்றவற்றிலும் கூட இதே ஒழுங்கும் சீரும் அமைய வேண்டும். ஆதலால் ஒருவர் சாதனையை ஆரம்பத்திலிருந்தே சரியான முறையிலும். மனப்பூர்வமாகவும் ஏற்று செய்ய வேண்டும்.

7. ஆரோக்கியமான மனநிலை இல்லாமல் ஆரம்ப கட்டங்களில் சாதனையை மேற்கொள்வது முடியாது. பல சாதகர்கள் தியாகத்தை (உடல், உலகம் ஆகியவற்றைத் துறந்த நிலை) முதலிலேயே மேற்கொண்டு விடுகிறார்கள். அவர்கள் அறியாமலேயே அதைப் பழகும்போது தங்களது உடல், உடல் நலம் ஆகியவற்றை முழுக்க முழுக்க அசட்டை செய்கின்றனர். முடிவு விபரீதமானது. சில சமயங்களில் அவர்கள் தீராத வியாதிகளுக்குப் பலியாகி வாழ்நாள் பூராவும் நோயாளியாகிறார்கள். எடுத்த காரியத்தின் வெற்றி வாய்ப்பை இழந்து விடுகிறார்கள். வேறு சிலர் யோக நெறிக்கான விதிமுறைகளைக் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்காததால் நோயாளியாகி விடுகின்றனர்.

8. அடிக்கடி சாதகர்கள் சிறு தோல்விகளாலும் சின்னஞ்சிறு குறைகளாலும் நம்பிக்கையிழந்து விரக்தி அடைகின்றனர், அதன் விளைவாக அவர்கள் மேற்கொண்ட சாதனையைக் (ஆன்மீக சாதனை) கை விடுகின்

றனர். இது மிகவும் தவறானது. தோல்விகள் எப்போதும் ஏற்படுவதுதான். இவைகள் ஊக்கத்துடன் மேலும் முயல்வதற்கான ஆக்கத்தைத் தரவேண்டும். யார்தான் தோல்வியை சந்திக்காமல் வெற்றி பெற்றார்கள்? புதிய தெம்புடன் கூடிய துணிவைப் பெற்று தனது காரியத்தை நம்பிக்கையோடும், இரட்டிப்பு முயற்சியோடும் மீண்டும் துவக்க வேண்டும். துணிச்சல்காரனால் மட்டுமே இதில் வெற்றி பெற முடியும். கோழைக்கு இயலாது.

9. சாதகனால் தன்னிடம் ஊறிப்போயுள்ள பெயர், புகழ் ஆசைகளை வெல்லப்தென்பது மிகவும் கடினமானது. 'காமினி'யையும் 'காஞ்சனா'வையும் (காமம், பொன்) துறப்பது என்பது மிகமிகச் சிரமமானது. இவைகளை வெற்றி கொண்டாலும்கூட ஒருவர் பெயர் ஆசை, புகழாசை என்னும் வலையில் யாரும் ஒன்றும் உதவ முடியாத வகையில் மாட்டிக் கொள்கிறார்கள். ஆன்மீகவாதிகளில் பெரும்பாலானவர்கள் மகா மாயையினால் (கடவுளின் மாயா சக்தி) விரிக்கப்பட்ட மிகவும் சூக்குமமும் ஆபத்துமான வலையில் சிக்கிக் கொள்கின்றனர். உண்மையான சாதகன் தான் மேலான பேற்றைப் பெற வேண்டுமென்றால் நிச்சயமாக இந்த விபரீத ஆற்றலை வெல்ல வேண்டும்.

10. ஆன்ம பரிணாம வளர்ச்சியின்போது, பல சாதகர்கள் குண்டலினி சக்தியின் ஒரு பகுதி எழுச்சியின் விளைவாக உருவங்களையும், தெய்வீக ஒலிகளையும் கண்டு உணர்கின்றனர். மனத்தின் ஆழ்நிலைத் தன்மையை அவர்கள் அனுபவிப்பது என்னவோ உண்மை. ஆனால் இது நிலையான வெற்றியல்ல. இத்தகைய உணர்வுகள் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தைக் காட்டும் அறிகுறிகளே தவிர வேறொன்றுமில்லை. பல பலவீனர்கள் இதைப் பெரிது படுத்தி விடுகிறார்கள். தவறான பிரசாரத்தில் ஈடுபட்டு பல சீடர்களைச் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். பணம் தண்டி ஆசிரமங்களை அமைத்துக் கொள்வதைப் போன்ற

செயல்களைத் துவக்கி விடுகிறார்கள். அதனால் அவர்கள் மற்றவர்களை ஏமாற்றி, தங்களையும் ஏமாற்றிக் கொள் கிறார்கள். தங்கள் வாழ்க்கையைப் பாழாக்கிக் கொள்வது மட்டுமின்றி மற்றவர்கள் வாழ்க்கையையும் பாழ்படுத்து கிறார்கள்.

11. சிறிது கடினப் பயிற்சிக்குப் பின்னர் ஓரளவு நிலை யான முன்னேற்றம் கிடைத்தவுடன் தன்னையும் மீறிய ஆசையின் உந்துதலால். தர்மத்தை (தனக்குத் தெரிந்த அளவு) மற்றவர்களுக்கு உபதேசிக்க வேண்டுமென விரும்பு கிறார்கள். இதுவும் பெரிய ஆபத்தான விளையாட்டு. இதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இன்றேல் இந்த வழக்கம் அவருடைய ஆன்மீக வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும். ஏனெனில் அவருடைய அருள் மொழிகளைக் கேட்டு பெரும்பாலோர் பாராட்ட ஆரம்பித்ததும், சிலர் அதைக் கடும் வார்த்தை களால் தாக்கிப் பேசுவார்கள்.

புகழ் தம்மை அறியாமலேயே அகந்தையை அதிகப் படுத்தும். கண்டனம் விரக்தியைத் தந்து சோர்வை உண்டாக்கும். இருவகையிலும் அவனுக்கு இழப்பு ஏற்படு வதால் தன்னுடைய மதிப்பு மிக்க நேரத்தின் பெரும் பகுதியை வீணடிக்கிறான். அதை விடுத்து எடுத்துக் கொண்ட ஆன்ம பயிற்சியிலேயே மனத்தை ஈடுபடுத்த வேண்டும்.

தூய்மையான லட்சியம் மிக்க வாழ்க்கையை வாழ்ந்து காட்டினால் அதனால் அவர் உலகுக்கு ஆற்றும் உண்மையும் மதிப்பும் மிக்க தொண்டாக அமையும். உபதேசம் செய் வதை விட உதாரணமாகத் திகழ்ந்து காட்டுவது நல்லது. பல டன்கள் எடையுள்ள வாய்ச் சொற்களைவிட ஒரு அவுன்ஸ் நிறையுள்ள செயலே சிறப்பானது.

12. ஒருவருடைய ஆன்மீக சித்திகளை தமது நண்பர் களிடம் புகழ்ந்து சொல்வது மிகவும் கெடுதலான வழக்கம்.

ஒருவருடைய அனுபவங்களைச் சொல்வதால் அது ஆன்மீக வளர்ச்சியைப் பின்னடையச் செய்து வீழ்ச்சியை உண்டாக்குகிறது. ஏனெனில் புகழ்ச்சியோ அல்லது கண்டனமோ அதற்கான விளைவுகளை ஏற்படுத்தியே தீரும். ஆன்மீக ராஜ்ஜியத்தில் ஒருவருடைய நண்பர்களும் உறவினர்களுமே எப்போதும் பர விரோதிகளாவார்கள். எனவேதான் ஒருவர் தனது ஆன்மீக அனுபவங்களை மிக மிக இரகசியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேவைப் பட்டால் இதற்கான விளக்கங்களைப் பெற தனது குருவிடம் மட்டும் எடுத்துக் கூறலாம். வேறெந்த காரணங்களைக் கொண்டும் மற்றவர்களிடம் இவைகளை வெளிப்படுத்தக் கூடாது. இல்லையெனில் தான் பெற்ற சித்தியை இழக்க நேரிடுகிறது. அதை மீண்டும் பெற அதிகமாகப் போராடி உழைக்க வேண்டி இருக்கும். இது மிகையல்ல! இதன் ஆசிரியர் பல சாதகர்களிடம் மேற்கொண்ட சோதனை களின் பயனாக அழுத்திச் சொல்லும் எச்சரிக்கையாகும்.

13. நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்துவதற்கு முன்பு குருவின் பதவியை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடாது. முறையான ஆன்மீக முன்னேற்றத்தைப் பெற்ற பிறகும் ஒருவர் சீடர் களை ஏற்றுக் கொள்ளத் துவங்கினால் அவருடைய ஆன்மீக வளர்ச்சி நின்று போகும். ஆரம்ப கட்டத்தில் அது அவ்வளவு எளிதல்ல. இரண்டாவதாக ஒரு சீடனுக்கு உபதேசம் செய்யும் போது, அந்த குருவானவர் அவனுக்கு ஒரு புதிய உடலையும் (தர்ம காயம்) புதிய ஆன்மீக உயிரையும் தருகிறார். அவ்வாறு செய்கையில் சீடனுடைய பாபங்களை சுலபமாகத் துடைத்தெறிந்து விட முடியும்.

சாதாரணமானவர் குருவின் பதவியை ஏற்றுக் கொண்டால் அவர் அதல பாதாளத்தில் வீழ்த்தப்பட்டு நரக வேதனையாலும் தீராத வியாதிகளாலும் துன்புறு கிறார். இது மிகையல்ல.

இத்தகைய பீடத்தில் அமருவதென்றால் எந்த ஆன்மீக வாதிக்கும் இதிலே மயக்கம் ஏற்படும். கனதனவான்கள்

அவரைத் தரிசித்து பாதங்களில் நெடுஞ்சாண் கிடையாக வீழ்ந்து வணங்கி அவருடைய ஆன்மீக வழி காட்டுதலையும் அருள் வழி காட்டுதலையும் வேண்டி நிற்கும் போது சாதகன் தன் வாழ்வின் குறிக்கோளை அடைந்து விட்டதாக எண்ணுகிறான். அறியாமை, அகங்காரம் காரணமாகத் தன் சீடர்களுக்கு உபதேசம் செய்யத் துவங்கி விடுகிறான். ஆசிரமங்கள் அமைப்பது போன்ற காரியங்களில் ஈடுபடு கிறான். அதன் விளைவாக உண்மையான அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் பெறுவதற்குப் பதிலாக நரக வேதனைக்கு உட்படுகிறான்.

14. மயக்கக்கூடிய வேறொரு வழக்கமும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தின் தடை கல்லாக இருப்பது. அதுவே சித்தாடல்களாகும். இது உண்மையிலேயே மிகவும் ஆபத்தானது. அவைகளைச் செய்வது ஒருவர் தன் உயிருடன் விளையாடுவதற்கு ஒப்பாகும். சித்தாடல்களைச் செய்யும் சாதகர்கள் தன் வாழ்க்கையைப் பாழடித்துக் கொள்கிறார்கள். முடிவில் அதற்கு அபராதமாக தற் கொலை செய்து கொண்ட சம்பவங்கள் பல உள்ளன.

குண்டலினி சக்தி மேல் சக்கரங்களுக்கு முழுமையாகக் கிளம்பி எழும்போது ஒருவர் இந்த சித்தாடல்களைச் செய்ய முடிகிறது. பிறப்பிலேயே சில குட்டிச் சித்துகள் சிலருக்குக் கைவரப் பெறும்.

ஒரு சாதகன் (ஆன்மீக வாதி) தன் புலன் இன்பங் களுக்கு தன்னை உட்படுத்திக் கொண்டால் ஆன்மீகத் துறையில் அழிந்து விடுகிறான். சித்திகள் கைவரப் பெறல் என்பது ஐம்புலன்களையும் தன் விருப்பத்திற்கேற்ப ஆட்டிப் படைப்பதாகும். இதனாலேயே சித்திகளைச் சரி வர கையாளுவதில் சிரமம் மிகுந்துள்ளது. பலர் பெயருக்கும் புகழுக்கும் காம இச்சைக்கும் பணத்திற்கும் வெகு எளிதில் பலியாகி விடுகிறார்கள். இவைகளை அடையவே இந்த சித்திகளை அடிக்கடி உபயோகிக்கிறார்கள்.

இவைகளை அடைந்த பிறகுதான் அதற்கான எதிர் விளைவுகள் ஏற்படும் காலத்தில் இந்த சாதகர்கள் எல்லா சித்திகளையும் இழந்து விடுகிறார்கள். இதனால் அவர்கள் பின்னடைந்து, தாழ்ச்சியுற்று மனங்குமுறி தங்கள் வாழ்க் கையைத் துன்பமயமாக்கிக் கொள்கிறார்கள். அடிக்கடி ஏற்படும் மனக் குமுறலைத் தாங்க முடியாமல் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள்.

ஆதலின் ஒருவர் சித்திகள் விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். அவைகள் சித்திகளே அல்ல! உயர்ந்த நிலைக்கு ஏறும் வழியில் முளைக்கும் தடை கற்களேயாகும்.

வெற்றியைப் பெறுவதில் உறுதிபூண்ட ஒரு சத்தியமான சாதகன் சித்துகளை வெறுத்து குப்பையைப் போல் ஒதுக்க வேண்டும்.

15. 'சாதனா' காலத்தில் சாதகன் குண்டலியின் சக்தி யின் பகுதி எழுச்சிக்கு அடிக்கடி ஆளாகிறான். பல சாதகர்களும், அவருடைய குருமார்களும் இதன் நுட்பத்தைத் தெரிந்து கொள்வதில்லை. (இதைப் பற்றிய விஷயம் ஆசிரியரின் "மனிதனின் ஆதார ஆற்றல் அல்லது குண்டலினி சக்தி" என்ற நூலில் முழுமையாக விளக்கப் பட்டுள்ளது. முழு விவரங்களை அறிய விரும்புவோர் இந்த புத்தகத்தை வாசிக்கவும்.)

குண்டலினி சக்தியின் இது போன்ற பகுதி எழுச்சியை சரியான பாதையில் செலுத்திப் பராமரிக்க விட்டால் பல்வேறு நோய்களாக உருமாறுகிறது.

அது மேலேறும் போது மூளை மையத்தை அடைந்த வுடன் ஒருவர் மனத்தின் ஆழ்ந்த ஒருமைப்பாட்டு நிலையை பெறுகிறார். உணர்ச்சி வயத்தால் கண்ணீர் வரத் துவங்கு கிறது. சிலர் ஆனந்தக் கூத்தாடுகிறார்கள். ஆனால் இந்த பகுதி சக்தியின் எழுச்சி, மிகவும் பக்குவமாகக் கையாளா விட்டால் மூளை மையத்தில் வெகு நேரம் தங்கி இருக்காது.

இதில் இந்த ஆபத்து இருக்கிறது. அது திடீரென கீழ் மையத்திற்கு மூலாதார சக்கரத்திற்கு இறங்கி விழும்போது சாதகனுக்கு காம இச்சைக்கான ஆவல் விபரீதமாக ஏற்படு கிறது. இதைத் தடுப்பதில் அவன் திடமாக இருக்காவிட் டால் அவன் காமத்திற்கு எளிதில் பலியாகிறான். ஆன்மீக வாழ்வையே பாழடித்துக் கொள்கிறான். அதனால்தான் பல சாதகர்களின் ஆன்மீக வாழ்க்கை 'சிற்றின்பத்தில்' முடிகிறது. பலருக்குக் குண்டலினி சக்தியின் பகுதி எழுச் சியைப் பற்றிய இரகசியங்கள் தெரியாததே இதற்குக் காரணம். சாதகனானவன் குண்டலினி சக்தியின் பகுதி எழுச்சியைப் பற்றி மிகவும் ஜாக்கிரதையாகவும் எச்சரிக் கையாகவும் இருத்தல் வேண்டும். உண்மையான சாதனை கொஞ்சமாக இருக்கும் போதே இது நிகழ்கிறது.

இதற்கான அறிகுறிகள் புலப்படும் போதே ஒருவர் கண்டிப்பான உயரிய சாதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். குண்டலினி சக்தியை சகஸ்ராத்திற்கு முழுமை யாக எழுப்ப வேண்டும். சாதனையின் போது படுகுழி களில் விழாமலும் ஆபத்துக்களில் சிக்காமலும் தற்காத்துக் கொள்ள ஒரே வழி இதுதான்.

16. ஆன்ம சாதனை எப்போதுமே லாவகமாகவும், ஒரே நிதானத்துடனும் இருக்க வேண்டும். உமது சாதனை யில் நம்பிக்கை ஏற்பட்டு, அதில் மகிழ்ச்சியை அடையும் நிலை ஏற்பட்டாலொழிய ஜபம், தவம் செய்யும் கால அளவை நீட்டிக்கக்கூடாது.

ஜபம், தவம் செய்து முடித்து எழுந்ததும் சோர்வும் அயர்வும் வரக்கூடாது. மாறாக அளவற்ற தெம்பும், சாந்தமும் ஆனந்தமும் உணர வேண்டும். இதுவே உண்மையான ஆன்ம வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்துக்கு மான தேர்வு ஆகும்.

உங்களது சக்திக்கு மீறி ஜபம், தபம் செய்யும் கால அளவை அதிகரிக்காதீர்கள். உங்கள் மனத்தை வதைக்கா

றீர்கள். ஒரு முறை நீங்கள் கால அளவை அதிகரித்த பிறகு அதையே மகிழ்ச்சியுடன் பின்பற்ற வேண்டும். இது இயலாமற்போனால் கால அளவை நீட்டிக்கவே கூடாது.

17. மற்றொரு ஆபத்தும் உண்டு. அது எதிர் விளைவுகள் நேரிடும் காலத்தில் சாதகன் அவைகளை சமாளிக்கும் திறமையாகும். வருவது வரட்டும். சிலர் விஷயத்தில் அது அடிக்கடி வந்து சில மணி நேரங்களோ ஓரிரு நாட்களோ இருந்து போகும்.

வேறு சிலருக்கு ஏதாவதொரு சந்தர்ப்பத்தில் உக்கிர மாக வரும். இது போன்ற எதிர் விளைவின் போது பலர் நம்பிக்கையை இழந்து விடுவார்கள். வெறுப்பு அடைந்து, சாதனையைக் கை விடுவார்கள்.

இந்த எதிர் விளைவு காலத்தைப் பற்றிய தெளிவைப் பெறாத நிலையில், இதைத் தாங்கும் உறுதியற்ற தன்மை யினால் சாதகர்கள் தற்கொலை செய்து கொண்ட பல சம்பவங்கள் நிகழ்ந்துள்ளன. சாதகத்தின் பலனைப் பெறும் போது ஒருவர் மனம், உடல் ஆரோக்கியத்தை ஆனந்தமாக அனுபவிக்கிறார். ஜபமும், தபமும் நல்ல தெம்பை அளிக்கிறது. அப்போது ஒருவர் தான் வேகமாக முன்னேறுவதாக எண்ணுவார். சமாதி நிலை அல்லது இறையுணர்வை எய்துவது நாட்கணக்கிலேயே உள்ளது போலவும் நினைத்து விடுவார். பின்னர் ஒரு நாளைக்குத் திடீரென எதிர் விளைவுகள் முளைக்கின்றன. இந்த கால கட்டத்தில்தான் ஒருவருடைய மனோ நிலையும் உடலா ரோக்கியமும் நிலை குலைந்து விடுகிறது. சூழ்நிலைகளும் பாதகமாகி, விடுகிறது. ஜபத்திலும் தபத்திலும் சுவை குறைகிறது. விவரமற்ற ஒருவகைக் கவலை கவ்விக் கொள் கிறது.

காரணமில்லாத கவலையினால் ஆறுதல் இழந்து தவிக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது, இது மிகவும் பரிதாபத்துக் குரியது. சாதகன் ஆன்மவித்தையை ஒழுங்காகவும், சிரத

வும் பயில வேண்டும். அப்போதுதான் இத்தகைய மிக ஆபத்தான கட்டத்தை சுலபமாகச் சமாளித்து வெளி யேறலாம்.

இரண்டாவதாகச் செய்ய வேண்டிய மிக மேலான பரிகாரம் இலேசான விரதம் [பழங்கள், பால் மட்டும் சாப் பிடுவது] இருப்பது. வழிபாடு செய்தல்; ஜபமும், தியான மும் செய்தல்; தன் குருவின் அருகில் இருத்தல், தபோதனர் கள் மத்தியில் இருத்தல்; உயர்வை அளிக்கும் நல்ல புத்த கங்களைப் படித்தல் போன்ற செய்கைகளேயாகும்.

சாதனையின் ஆரம்ப நிலையிலேயே பலர் தனிமை யான இடங்களில் நீண்டகாலம் ஒதுங்கி வாழ்கிறார்கள். இது மாபெரும் தவறு. கற்றுக்குட்டிக்கு இது போன்ற நெடுங்கால தனிமையானது புலன் இன்பக்களியாட்டங் களிடையே வாழும் வாழ்க்கையைவிட மிக ஆபத்தானது.

தான் மேற்கொண்ட சாதனையின் பயனை அனுப விக்கும் போது தனிமை சுகமாக இருக்கும். ஆனால் எதிர் விளைவுகளின் போது ஒருவகை வெறுப்பு தோன்றும். இருபத்தி நான்கு மணி நேரமும் ஜபதபத்தில் மனத்தை நிலைக்க வொட்டாமல் அலைக்கழிக்கும். எல்லா விஷயங் களின் மீதும் ஒருவகை வெறுப்பைத் தோற்றுவிக்கும். இந்த சமயத்தில் மனத்தில் ஒளிந்துள்ள உணர்ச்சிகளும், கீழ்த்தர ஆபாசங்களும் வலுப்பெற்று ஆட்டம் போட ஆரம்பித்து விடும். வெகு சுலபத்தில் அவைகளுக்குப் பலியாக்கி அவனது வாழ்க்கையையே அடியோடு அழித்து விடும்

அதனாலேயே ஆரம்ப கட்டங்களில் ஒரு சாதகர் நீண்ட கால தனிமையை தவிர்த்தாக வேண்டும். ஆன்ம பயிற்சியில் போதுமான அளவுக்கு முன்னேறியவுடன், மனத்தை எண்ணிய அளவில் இடையறாத தியானத்தில் ஈடுபடுத்தும் திண்மையைப் பெற்று விடுவார். இப்போது சாதகர் தனிமையை மேற்கொண்டு மேலான பயனை

நிச்சயமாகப் பெறலாம். முடிவாகக் கூற விரும்புவது யாதெனில் சாதகன் எப்போதும் குதூகலத்துடன் இருக்க வேண்டும். பொறுமை, முயற்சி, தைரியம், நம்பிக்கை போன்றவை அவருடைய அருங்குணங்களாக இருக்க வேண்டும். தோல்விகளுக்கிடையே தளராது சாதனையை கைக் கொள்ள வேண்டும் தன் மீதான நம்பிக்கையை வலுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

கடவுளிடம் நம்பிக்கை, சாத்திரங்களில் நம்பிக்கை குருவிடம் நம்பிக்கை மேலோங்கி நிற்க வேண்டும். தனக்கென ஒரே ஒரே பாதையை வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும் உண்மையான ஞானத்தையும் நற்பேற்றையும் பெறுவதற்கு ஆர்வம் மிகுந்திருக்க வேண்டும். சாதகனானவன் எதிலும் அளவுக்கு மீறிய ஈடுபாட்டைத் தவிர்க்க வேண்டும். எப்போதும் ஒரு மத்தியதர நிலையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். உயர் நிலையை அடையும் வரை சாதனையைத் தொடர வேண்டும். சாதனை செய்வதில் சாக்கு போக்கு கூடாது. கவனத்துடன் செய்து வந்தால் நிச்சயமான மேலான சமாதி நிலையை அடைய முடியும்.

19. சமாதி

முந்தைய அத்தியாயங்களில் கூறியதுபோல 'பிரத்தியாகார' நிலையை எய்தி, அதையே அனுபவப் பயிற்சியாய் மேற்கொள்ள நிறைந்த 'சாதனை' (ஆன்மீகப் பயிற்சி) தேவை.

ஒரு மனிதன் தனது புலன்களையும் மனத்தையும் அடக்கி ஆளும் தகுதியை அடைந்து போதுமான அளவுக்கு மனத் தூய்மையை எய்தினால் மட்டுமே 'பிரத்தியாகார' நிலை கைவரப்பெற்று, அதை வெற்றிகரமாக சாதகம் செய்ய முடியும்.

'பிரத்தியாகார' நிலை என்பது மனத்தால் நினைத்த அளவில் தக்கது அல்லது தகாதது போன்ற விஷயங்களில் பற்று கொள்வது அல்லது பற்றற்று இருப்பது என்பதே யாகும். மேலும் மனத்தால் நினைத்த அளவில் தக்க விஷயத்தில் பற்று கொண்டு, அவ்வாறு கொண்ட பற்றை மறந்த நிலையிலும் பற்றி இருக்கும் தன்மைக்கும், தகாத விஷயத்தில் பற்றற்று இருந்து அந்த பற்றற்ற நிலையை மறந்த நிலையிலும் காத்துக் கொள்ளும் தகுதிக்கும் 'பிரத்தியாகார நிலை' என்று பெயர்.

இதை சாதிப்பது அவ்வளவு சுலபமல்ல. இதற்கு மிக அதிக பயிற்சி தேவை. மன உறுதியைத் திடப்படுத்த வேண்டும். 'பிரத்தியாகார' நிலையில் ஊன்றிய பிறகு 'தாரணை' நிலைக்கு உயரும் முயற்சியில் ஈடுபட

வேண்டும். தனது மனத்திற்கு மேலும் மேலும் ஒருமுகப் படுத்தும் பயிற்சி அளித்து அதை ஓர் இடத்தில் நிலைக்கச் செய்வதற்குப் பதிலாக ஒரு புள்ளியில் நிலை நிறுத்த முயல வேண்டும்.

ஒருவர் தன் மனத்தை நினைத்த அளவில் ஒரு புள்ளியில் நிலைக்கச் செய்து தன் உடல், சுற்றுப்புறம் அனைத்தையும் மறந்து அதே புள்ளியில் பன்னிரண்டு விநாடிகள் நிலைத்திருக்கச் செய்து வெற்றி பெற்றால் அந்த நிலைக்கு 'தாரணை' என்று பெயர். அத்தகைய ஒருவன் ஆரோக்கியமாகவும், சாந்தமுடையவனாகவும் திகழ்ந்து நற்பண்பாளனாக விளங்குவான். அந்த நிலை 'தியானம்' ஆகும். ஒரு புள்ளியின்மீது குவிந்த கவனத்தை மேலும் தொடர்ந்து நினைத்த நிலையில் இரண்டு நிமிடங்கள் இருபத்திநான்கு விநாடிகளுக்கு அதே புள்ளியில் நிலைப்படுத்தி உடல், உலகத்தையே மறந்து இருக்கும் நிலையே 'தியானம்' ஆகும். 'தியானம்' சமாதி நிலைக்கு உயர்த்துகிறது.

புள்ளியின் மீது நிலைக்கச் செய்த மனத்தை இருபத்தெட்டு நிமிடங்களும், நாற்பத்தெட்டு விநாடிகளுமான கால அளவுக்கு அந்தப் புள்ளியிலேயே பதிந்திருக்கச் செய்வதே 'சமாதி' நிலை ஆகும்.

"சமாதி' என்பது 'முடிந்த நிலை'. குவிந்த மன நிலையின் உச்ச கட்டமும் சிகரமும் இதுவே.

நமது சூரியனைப் போல நூறு கோடி மடங்கு அளவிலான சூரியனைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அந்த பிரம்மாண்ட சூரியனை மையமாகக் கொண்ட அகிலாண்டத்தையும் கற்பித்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த சூரியனின் ஒளிக்கதிர்களும் கிழக்கு, மேற்கு, வடக்கு, தெற்கு, மேலே, கீழே ஆன அனைத்து திசைகளிலும் பரவி அகிலாண்டத்தின் பரவெளியெல்லாம் நிரம்பி நிலவுகிறது.

சூரியனின் எண்ணிலடங்காத ஒளிக் கதிர்கள் இந்த மையத்திலிருந்து கிளம்பி அலைகளின் பயண எல்லையின் கடைக்கோடி முனைக்குக்கு வந்து சேருகின்றன. மேற் கொண்டு செல்ல இடமே இல்லாமற்போனதும், மேலும் போவதற்கு தங்களது சக்தி முழுமையும் இழந்த நிலையில் அசைவற்று விடுகின்றன என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

சூரியனிலிருந்து கிளம்பிய இந்த எண்ணிலடங்காத ஒளிக்கதிர்கள் தனித்தனியாகவே பிரிந்து ஒளிர்கின்றன. அறியாமை காரணமாக அவைகள் ஒன்றிலிருந்து மற் றொன்று வேறானது எனவும், சூரியனிலிருந்து மாறு பட்டவை என்வும் கற்பனை செய்து கொள்கின்றன. இதுவே பரமாத்மனுக்கும் ஜீவாத்மாக்களுக்கும் இடை யிலான உறவு முறையை விளக்க மிகச்சிறந்த உதாரண மாகும்.

இங்கே சூரியனை பிரம்மம் அல்லது கடவுளுக்கும், சூரியனின் எண்ணற்ற ஒளிக்கதிர்களைத் தனிப்பட்ட உயிர்களின் ஆன்மாக்களுக்கும் (சீவன்கள்) ஒப்பிடலாம்.

இந்த சீவன்கள் அறியாமை காரணமாக தங்களது உண்மையான மூலப் பொருளை (பிரம்மம் அல்லது கடவுள்) மறந்து போய், தாங்கள் வெவ்வேறானவை எனவும், கடவுளிலிருந்து வேறுபட்டவை என்றும் எண்ணிக் கொள்கின்றன.

இப்போது 'சமாதி' என்பது ஒரு ஒளிக்கதிரை அது வந்தவழியே பின்னோக்கி நகரச் செய்து அதனது ஆரம்ப இடத்தை அடைந்து சூரியனில் ஆழ்ந்துபோகச் செய்யும் முறையேயாகும்.

சூரியனை அணுகியதும் 'ஒளிக்கதிர்' தன் தவறை உணர்கிறது. சூரியன் ஒன்றே மெய்யானது. உலகம் பூராவும் அகிலத்தின் பரவெளியெங்கணும் வியாபித்துள்ள எண்ணற்ற ஒளிக்கதிர்கள் யாவுமே சூரியனிலிருந்து

பிரிந்து ஒளிர்பவை அல்ல என்ற உண்மையைக் கற்றுக் கொள்கிறது. இதுபோலவே மனிதனும் தன் சமாதி நிலையில் பிரம்மத்தையடைந்து தன் அறியாமையை விரட்டி விடுகிறான். ஞானம் பெற்று பிரம்மத்தைக் கண்டு எங்கும் எதிலும் பிரம்மத்தை மட்டுமே காண் கிறான். சமாதி நிலையில் மட்டுமே ஒருவர் மேலான வாலறிவை எய்தமுடியும்.

ஞானோதயம் பெற்று ஒருவர் முக்தி நிலையை அடைய அவர் 'நிர்விகல்ப சமாதி' என்னும் மிக உயரிய சமாதி நிலையை எய்த வேண்டும்.

சமாதி இருவகைப்படும். அவை 'சவிகல்ப'; நிர்விகல்ப (உருவம் ; அருவம்) ஆகும்.

இந்த இருவகை சமாதி நிலைகளை 'சம்பிரக்ஞாதா'; 'அசம்பிரக்ஞாதா' என்றும் கூறுகின்றனர்.

'சவிகல்ப சமாதி' மேலும் பல பிரிவுகளாக மன ஒருமைப்பாட்டுப் பயிற்சிக்கு உபயோகப்படுத்தப்படும் உருவங்களின் தன்மைகளுக்கு ஏற்ற உப பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. தியானத்திற்கும் மன ஒருமைப் பாட்டுப் பயிற்சிக்கும் எடுத்துக் கொள்ளும் பொருளின் தன்மை எத்தகையதாயினும் அது 'தன்மாத்திரைகள்' எனப்படும் தூலம் அல்லது சூக்குமப் பொருள்களாகவோ அல்லது ஒருவரின் இஷ்ட தேவதையாகவோ இருக்கலாம். சவிகல்ப சமாதியினுடைய பொதுவான 'இயல்பு' தியானம் செய்வதற்கு எடுத்துக் கொண்ட பொருள் வேறு, தியானம் செய்பவர் வேறு என்ற மனத்தின் 'இருநிலை உணர்வு' ஆகும்.

இவ்விதமான சமாதி நிலையில் ஒருவர் தன் மனத்தை முழுமையாக ஆத்மாவில் ஒன்றச் செய்ய முடியாது. செய்யவும் மாட்டார்கள்.

தியானிப்பவன், தியானிக்கும் பொருள் என்ற உணர்வு, எப்போதும் இருந்து கொண்டே இருக்கும். தனது இஷ்ட

தேவதையின் உருவத்தைத் தியானம் செய்யும் ஒருவன் ஒரே நினைவுடன் ஒரே உருவத்தில் இடையறாது நிலைத்திருக்கும் நினைவினால் மனம் முடிவில் அந்தப் பொருளாகவே மாறி, சிறுகச் சிறுக தன் இஷ்ட தேவதையின் தோற்றத்தைக் காண்கிறான். தோற்றத்தைக் காணும் இந்த ஆரம்பம் முழுக்க முழுக்க நிழலுருவமே ஆகும்.

நெடுநாட்களுக்குப் பின் தீவிர சாதகத்திற்குப் பிறகு அது உருப்பெற்று நிஜவடிவமாகவே ஆகிறது. இந்த நிலையை எய்தியதும் திறந்த கண்களாலேயே பக்தன் தன் பிரிய தேவதையைக் காண்கிறான். ஸ்பரிசித்து உணர்கிறான்.

தனது ஆத்மார்த்த நண்பர்களிடம் அளவளாவுவது போல் தொட்டுப் பேசுவான். இவ்வளவு இருந்தும் இந்த நிதர்சன வடிவத்தை நிஜவடிவமென்றே ருசுப்பித்து விடவும் முடியாது. தூயமனம் படைத்த பக்தன் காண்கிற அதே நேரத்தில் அவனருகில் நிற்கும் மனத் தூய்மையற்ற விவரம் தெரியாத ஒருவனுக்கு அதே கடவுளின் உருவம் தெரியாது.

அதுபோன்ற தரிசனம் 'நிழலுருவமே என்றோ அல்லது நிஜவடிவமே' என்றோ தீர்மானமாகக் கூற முடியாது. அது உண்மையும், உண்மைக்கும் அப்பாற் பட்டதும் ஆகும்.

ஒரு பக்தன் தான் நினைக்கும் போதெல்லாம் தன் இஷ்ட தேவதையின் நிஜவடிவத்தைக் காணக்கூடிய பேற்றைப் பெற்ற நிலையே 'சவிகல்ப சமாதி'

ஆன்மீகப் பேற்றை அடையவும், சமாதி நிலையை எய்தவும் ஒருவர் எந்த வழியைப் பின்பற்றிய போதிலும் குண்டலினி சக்தி (உடலின் ஆதாரசக்தி) மூலாதாரத்தி லிருந்து (ஆரம்ப மையம்) முழுமையாக மேலுக்கு எழும்பி புருவ மையத்திற்கு (ஆக்ஞாசக்கரம்) வந்து சேரவேண்டும்.

சவிகல்ப சமாதி நிலையுடன் திருப்தியடைந்த ஒருவனுக்கு குண்டலினி சக்தி ஆக்ஞாசக்கரத்திலேயே தங்கி விடுகிறது. அதன் இயக்கம் விசுத்தசக்கரத்திற்கும் ஆக்ஞா சக்கரத்திற்குமிடையில் இருந்து கொண்டிருக்கிறது. எது எப்படியாயினும் விசுத்த சக்கரத்திற்குக் கீழே இறங்கு வதில்லை.

சவிகல்ப சமாதி நிலையை எய்திய ஒருவன் நிரந்தரமான பேற்றை அடைந்தவனாகிறான். அவனுக்கு வீழ்ச்சியைப் பற்றிய பயமே இல்லை. அவன் மற்றெல்லா சாதாரண மனிதர்களைவிட உயர்ந்தவனாகி எல்லா நற்குணங்களை யுங்கொண்ட பரம புருஷன் ஆகிறான். அவன் எத்தகைய கவர்ச்சிகளுக்கும் மயங்க மாட்டான். மனத்திலெழும் காமம், கோபம், ஆசை, வெறுப்பு, பொறாமை, பெயர் புகழுக்கான ஆசை போன்றவைகளுக்கெல்லாம் ஆளாகமாட்டான். அவன் சத்தியத்திற்குக் கட்டுப்பட்டவனாய் உலகப்பொருள் களின் நிலையற்ற தன்மையை உணர்ந்தவனாய் விளங்கு வான்.

அவன் எப்போதும் தெய்வீகப் பரவசத்தில் ஆழ்ந் திருப்பான். அவனுடைய ஒரே ஆசையும், நினைவும் தன் பிரிய தேவதையுடன் இணைபிரியாதிருந்து அவரது நினைவின் இன்பத்திலேயே மூழ்கித் திளைத்திருப்பதே யாகும். தனது பிரிய தேவதையின் அருகில் இருப்பதே போதும் என்ற மன நிறைவுடன் இருக்கிறான்.

உணர்ச்சி வயப்படுந்தன்மை மேலோங்கியுள்ள குணம் படைத்த பல சாதகர்கள் இத்தகைய சமாதி நிலைக்குமேல் போக மனமில்லாது இருக்கிறார்கள்.

தெய்வ தரிசனத்தில் தன் பிரிய தெய்வம் காட்சி அளிக்கும் போது, அந்த தெய்வத்துடன் அளவளாவிக் கொண்டிருப்பதே போதுமென்றெண்ணி ஆனந்தமடை கின்றனர். உண்மையில் அவர்கள் கற்கண்டை ருசித்துக் கொண்டிருக்கவே விரும்புகிறார்களேயொழிய கற் கண்டாகவே ஆவதற்கு விரும்புவதில்லை.

சவிகல்ப சமாதி நிலையை (நினைத்த அளவில் நிஜவடிவ தரிசனம் பெறுதல்) எய்திய ஒருவன் 'விரும்புவானாயின் நிர்விகல்ப சமாதியை எளிதில் எய்தலாம்.

ஸ்ரீ இராம கிருஷ்ண பரமஹம்சரின் வாழ்வை எடுத்துக் கொள்வோம்.

[ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் இடைக்காலத்தில் வாழ்ந்தவர். கி.பி. 1836-1886க்கு இடையிலாகும். அவருடைய பிரதம சீடர் சுவாமி விவேகானந்தர் தன்னுடைய குருவின் பெயரால் ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண மடத்தை நிறுவினார்]

ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் தமது ஆன்மீக வாழ்வைத் தெய்வத்தாயான காளி கோயில் பூசாரியாக தொடங்கினார். அன்னை காளி ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரின் இஷ்டதேவதை. அன்னையை உபாசித்ததினாலேயே அவருக்கு அவளிடமிருந்தே உபதேச பாக்கியம் கிட்டியது. சிலகாலம் பூசாரியாக தொண்டு செய்த பிறகு அன்னையின் தரிசனத்தை நேரில் பெறவேண்டுமென்ற தாபம் மூண்டது.

இறையுணர்வை நாடிய நிலையில் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணா உணவு, தூக்கம், உடலைப் பேணுவதற்கான மற்றவசதிகள் ஆகிய அனைத்தையும் மறந்து முழுநேரத்தையும் வழிபாட்டிலும், ஜபத்திலும், தபத்திலும் (தியானம்) ஈடுபடுத்திக்கொண்டார்.

சிலகாலம் ஆனதும் தெய்வ தரிசனத்துக்கான தாபமும் வேகமும் த்விரமாக மூண்டு எழுந்தன. ஒரு நாள் ஸ்ரீராம கிருஷ்ணர் நீண்ட நேரம் தியானத்தில் உட்கார்ந்தார். தெய்வத்தாயிடம் ஆழ்ந்த வழிபாட்டில் ஈடுபட்டு அவளுடைய தரிசனத்திற்காக (நிசவடிவக்காட்சி) உருக்க முடன் பிரார்த்தித்தார். தனது உள்ளார்ந்த பிரார்த் தனைக்குப்பிறகும் பிரதிபலன் கிட்டவில்லை. கடைசியில் அன்னையின் தரிசன மற்ற வாழ்க்கை சுமையாகியது. தனது வாழ்வை முடித்துக் கொள்ளத் தீர்மானித்தார்.

சுற்று முற்றும் பார்த்தார். கோவிலின் ஒரு மூலையில் வாளொன்று தொங்கிக்கொண்டிருந்தது.

ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் திடீரென எழுந்து அதை நோக்கிப் பாய்ந்தார். மூலையை நெருங்கி வாளை அவர் கைப்பற்று வதற்கு முன்பே கண்ணைக் கூசச்செய்யும் தேஜோ மயமான ஒளிக்கிடையே காளிமாதாவை தரிசித்தார். மணிக்கணக்கில் சமாதி நிலையில் ஆழ்ந்து போனார்.

தெய்வத்தாயின் தரிசனத்தைப் பெற்ற பிறகும் ஸ்ரீராம கிருஷ்ணர் திருப்தி அடையவில்லை. அடிக்கடி தான் நினைக்கும்போதெல்லாம் அன்னையின் தரிசனத்தைக்காண வேண்டுமென்பதில் அதிதீவிரம் காட்டினார். அதற்காக ஆழ்நிலைச் சாதனையை (தியானம்) மேற்கொண்டார். கடைசியாகத் தான் நினைத்தபோதெல்லாம் அன்னையின் தரிசனத்தைப் பெறுவதில் வெற்றி பெற்றார், உயர்ந்த சவிகல்ப சமாதி நிலையை எய்தியதும் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் தனது தெய்வத்தாயைக் கண்டு, நெருங்கிய பிரிய நண்பர் களிடம் பழகுவது போல அளவளாவினார். சாதனையில் அதற்கும் மேலான நிலைக்குப் போக விரும்பாமல் அதோடு நிறுத்திக்கொண்டார்.

கங்கைக் கரையில் ஒரு நாள் ஸ்நான கட்டத்தைப் பார்த்தபடி தட்சிணேஸ்வரத்தில் உள்ள காளிகோயிலின் முற்றத்தில் நின்றுகொண்டிருந்தார். அப்போது ஒரு படகு அந்த ஸ்நான கட்டத்தில் வந்து நின்றது. அந்தப் படகிலிருந்து ஆசானுபாகுவானை கம்பீரத் தோற்றத்துடன் ஒரு நிர்வாண சந்நியாசி இறங்கினார். அவர்தான் பரம ஹம்ச தோத்திபூரீஜி.

உன்னதமான ஞானநிலை எய்தியிருந்த இருபத் திரண்டே வயது நிரம்பிய பாலகன் ராமகிருஷ்ணரைக் கண்ட பரமஹம்ச தோத்தா பூரிஜி ஆனந்த பரவசரானார்.

தமது தீர்க்கதரிசன பலத்தால் அந்த இளைஞர் ஆன்மீகத்துறையில் எந்த நிலையில் உள்ளார் என்பதையும்,

அவருக்கு எத்தகைய உதவி மேற்கொண்டு தேவை என்பதையும் கண்டு கொண்டார்.

அவர் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரிடம், ''ஆன்மீகத்தில் மேலும் உயர்வதற்கு நீ ஏன் முயலக்கூடாது? நீ அத்வைதப் பயிற்சியை (ஞான மார்க்கம்) மேற்கொண்டு நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்துவாயாக!'' என்று கூறினார்.

ஆனால் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் தெய்வத்தாயிடம் தன்னை முழுக்க முழுக்க அர்ப்பணித்துக்கொண்டதால் அவளைக் கேட்காமல் தானொன்றும் செய்வதற்கில்லை என்ற நிலையில் இருந்தார். எனவே அவர் தோத்தாபூரிஜியிடம், தன் தாயிடம் உத்திரவு பெற்றுக் கொண்டு தெரிவிப்பதாகச் சொன்னார்.பரம ஹம்சதோத்தாபூரிஜி ஒத்துக்கொண்டார்.

ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் தன் தாயிடம் சென்று நெடுஞ்சாண் கிடையாக விழுந்து வணங்கி தோத்தாபூரிஜியைப் பற்றியும், அவர் என்ன சொன்னார் என்பதையும் விளக்கினார்.

அந்த தெய்வத்தாய் அவரை வாழ்த்தி, ''மகனே! உனக்காகவே அவனை நான் இங்கு அழைத்து வந்தேன். நீ அவனிடம் உபதேசம் பெற்று ஞானயோகப் பயிற்சியை (அத்வைதம்) துவங்கு!'' என்று சொன்னாள்.

பிறகு ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர் கோயில் வாசலில் அவருக்காகக் காத்திருந்த பரம ஹம்ச தோத்தாபூரிஜியை வணங்கி நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்துவதற்கான உபதேச மந்திரத்தையும், வழியையும் பெற வேண்டி நின்றார்.

இதற்காக ஒரு தனி அறை தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு நல்லதொரு நேரத்தில் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் உபதேசத்தைப் பெற்றார்.

பரம ஹம்ச தோத்தாபூரிஜி ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரிடம் மாயா உலகை மறப்பதற்கான விவேகத்தைப் பெற்று எல்லா உருவங்களையும் பெயர்களையும் ஒதுக்கி பிரம்மத்

தின் அருவநிலையில் மனத்தைஎவ்வாறு நிலைக்கச்செய்வது என்பதை விளக்கினார். ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் முயன்றும் முடியவில்லை. அவர் தன் உடல், உலக உணர்வு ஆகிய அனைத்தையும் மறக்க முடிந்ததேதவிர தன்தெய்வத்தாயின் தரிசனத்தைத் துறக்க முடியவில்லை. அவர் பரம அம்ச தோத்தாபூரிஜியிடம் இதைச் சொன்னார். தோத்தா பூரிஜி சினந்துகொண்டார். உடனே பக்கத்தில் சிதறிக் கிடந்த 'கண்ணாடி சில்' ஒன்றை எடுத்து அதனால் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரின் புருவ மத்தியில் உள்ள நெற்றிப் பொட்டில் குத்தினார்.

பின்னர் அவருக்குள்ள முழு மனோ பலத்தைப் பிரயோகித்து தெயவத்தாயையும் மறந்து விவேக தீட்சண யத்தால் 'கண்ணாடி சில்' பதிந்துள்ள பொட்டின் மீதே கவனத்தைப் பதிக்குமாறு கட்டளையிட்டார்.

ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணர் அவ்வாறே செய்தார். இம்முறை வெற்றி பெற்றார். ஐந்தே நிமிடங்களின் நிர்விகல்ப சமாதி நிலை பெற்றார். அவர் மூச்சு நின்றது. அசைவற்று மரக் கட்டையைப் போல் அமர்ந்திருந்தார். இதைக்கண்ட தோத்தாபூரிஜிக்கு ஆனந்தம் மட்டுமில்லை. ஸ்ரீ ராம கிருஷ்ணரின் அசைவற்ற உடம்பைக் கண்டதும் அதிச யானந்தமுங் கொண்டார்.

அவர் ஜாக்கிரதையாகவும், நிதானமாகவும் அந்த உடம்பை பரிசோதித்தார். நிர்விகல்ப சமாதி நிலைக்கான எல்லா அறிகுறிகளும் நிறைந்திருக்கக் கண்டார்.

"தெய்வமே! இது ஒரு பேரதிசயம்! நாற்பது ஆண்டு கள் கடுந்தவத்தின் பயனாய் நிர்விகல்ப சமாதி நிலை பெற்றேன் நான். இந்த வாலிபனோ ஐந்தே நிமிடங்களில் அந்தப் பேற்றை எய்தி விட்டான்!" என்றார்.

சவிகல்ப சமாதி நிலையை அடைந்தாலுங்கூட அதையே மேலான நிலை என்று சொல்ல முடியாது. ஆக்ஞா சக்கரத்திலிருந்து குண்டலினி சக்தியை சகஸ்

ராரத்திற்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். சகஸ்ராரத்தை அடைந்த பின்னர் மீண்டும் அதே சிவத்துடன் இணைந்து, உருவகம் முழுமையும் கரைந்த நிலையில் நிர்விகல்ப சமாதி நிலை விளைகிறது.

படைப்பின்போது குண்டலினி சக்தி (பிரம்மத்தின் படைப்பாற்றல்) தோற்றத்தால் இரண்டாகி, பின்னர் பிரிந்து மனம், ஜடப்பொருள் அல்லது ஐம்புலன்கள் என்ற ரீதியில் பரிணாமம் பெருகிறது. அதன் பிறகு இதே சக்தி திரும்பவும் மேலுக்குக் கிளம்பி வரும் பயணத்தின்போது ஆதியில் உருவாக்கிய அனைத்தையும் தன்னுள் ஐக்கியப் படுத்திக் கொண்டே வந்து சேருகிறது. படைப்பின் போது அது ஜடப் பொருள்களாக உருவாகி உருவாகி வந்தது. தன்னுள் அடக்கிக் கொண்ட போது அது சூக்குமத்தினும் சூக்குமமாய்க் கரைந்து கொண்டே போயிற்று. ஆரம்ப இடத்தை அடையும் நிலையில் அது சிவத்துடன் ஐக்கியமாகி தனது காரண சூக்கும ரூபத்தைப் பெறுகிறது.

ஜடப்பொருள்களின் நிலையில் சிவமும் சக்தியும் இணையும் தன்மையே சிற்றின்ப ஐக்கியமாகும். (ஆணுக்கும் பெண்ணுக்குமிடையே ஏற்படும் கலப்பு)

இதன் நிகழ்வில் நேரான சக்தியும், மாறான சக்தியும் இணைகிறது. அதன் விளைவே 'சிற்றின்ப' நிலையும், பிறப்பும் (குழந்தைப்பேறு).

ஆனால் காரண சூக்கும ரூபத்தில் சிவமும், சக்தியும் இணையும்போது அடைவது 'பேரின்ப' சமாதி நிலையாகும். புலன்களும், ஜடங்களும் இல்லாமல் எய்தப் பெறுவது இது. இதிலுள்ள பேரானந்த இன்ப இதத்தை வேறெந்த உடல் அனுபவங்களாலும் பெற முடியாது.

குண்டலினி சக்தி சகஸ்ராரத்தை அடைந்த பிறகே நிர்விகல்ப சமாதி நிலை கிடைக்கிறது. வேறெந்த நிலையிலும் அதைப் பெற முடியாது.

நிர்விகல்ப சமாதி பல்வேறு பெயர்களை உடையது. அவை அசம்பிரக்ஞாத சமாதி, நிர்வாணம், துரிய நிலை அல்லது சூழ்நிலைத் தியான நிலை.

நாம் எந்தப் பெயரைக் கொண்டு அதை அழைத்தாலும் நம்மில் ஒவ்வொருவருக்கும் அதனால் கிடைக்கும் ஆனந்தமும் அனுபவமும் ஒரே மாதிரி உணரப்படுகிறது. எவ்வளவு அறிவும், புத்திகூர்மையும் உள்ளவனாக இருந்தாலும் எவராலும் நினைத்துக் கூடப் பார்க்க முடியாத மகோன்னத பதவியாகும் இது. மிகச் சில அதிர்ஷ்டசாலிகளுக்கே இதன் அனுபவம் கிடைக்கிறது.

மனம் தூய்மை பெற்று புனிதமடைந்ததும் தன்னுள் இருந்த எல்லா ஆசைகளும், பாபங்களும், மாசுகளும், பந்தங்களும், பாசங்களும் களையப்படுகின்றன. அப்போது குண்டலினி சக்தி சுழுமுனை நாடிக்குள் முழுமையாகப் பிரவேசித்து முடிவில் சகஸ்ராரத்தை அடைகிறது. சிவத்துடன் ஐக்கியமாகி நிர்விகல்ப சமாதி நிலை எனும் உயர்ந்த பதவியைத் தருகிறது.

நல்லதும், கெட்டதுமான ஒவ்வொரு ஆசையும் ஒரு தேவையாகி, அந்த ஒவ்வொரு தேவையும் வேண்டும், வேண்டாம் என்கிற குழப்பத்தை விளைவிக்கிறது.

ஆகவே எல்லாவகை ஆசைகளுமே சமாதி நிலை எய்துவதற்குத் தடைகளாகின்றன. நிர்விகல்ப சமாதியை எய்த மோட்சத்திற்கான ஆசையையும் விட்டு விட வேண்டும்.

தியானத்தின் ஆரம்பக் கட்டத்தில் ஒரு பொருள், அதற்கான உருவம், அதைப் பற்றிய விவரம் நம் மனத்தில் நிரம்பி இருக்கிறது. விவரமும் அதன் சூக்கும வடிவமும் ஒன்றை விட்டு ஒன்று அகலாதவை. மனம், அகந்தை, மனத்திட்பம், புத்தி, சித்தம் (மனக்கோப்பு) ஆகியவை ஒன்று சேருவதில்லை. எப்போதும் பிரிந்தபடி முரண்பட்டுக் கொண்டே இருப்பவை.

சாதகன் கடுமையான சாதகத்திற்குப் பின்னர் 'தாரணா' 'தியானா' போன்ற உயர்நிலைகளை அடைந்ததும் மனம், மனத்திட்பம், அகந்தை, புத்தி, சித்தம் ஆகியவை ஒன்றிவிடுவதற்குத் தெரிந்து கொள்கின்றன. அந்த ஒன்றாகும் நிலையில் பேரானந்தத்தை அனுபவிக்க இயலுகிறது.

மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தும் நிலையை (தாரணை) மேலும் உயர்த்தும் போது மனம், மனஃதிட்பம், புத்தி, சித்தம் போன்றவற்றின் சிதறிய சக்திகள் ஒன்று திரண்டு இணைந்த மனத்தின் முழு வன்மையும் ஒரே புள்ளிக்குத் திருப்பப்பட்டு நிலை கொண்டு விடுகிறது.

தியானத்திற்கான வடிவங்களும், உருவங்களும் மறைந்து குவிந்த சக்தி அதனதன் சூக்குமப் பொருளைப் பற்றிக் கொண்டு தொடருகிறது. குவிந்த நிலை ஆழ் நிலை பெற்று சூக்கும நிலைக்கு வந்து மூச்சாக இழையும்போது மென்மையாகவும், மெதுவாகவும் மாறுகிறது. இந்த கட்டத்தில் ஒருவர் சூக்கும ரூபத்திலான சுழுமுனை நாடியையும், ஆன்ம இதயத்தையும் ஜீவாத்மனையும் காண முடிகிறது. இந்த இதயம் நாம் காணும் உருப்பல்ல! இது மார்பின் வலப்புறத்தில் உள்ளது. இதயக் குழிக்கு இரண்டங்குலம் மேலே தள்ளி வலது மார்புக்குக் கொஞ்சம் கீழே ஜீவாத்மனின் (ஆன்மா) இருப்பிடம் உள்ளது.

ஆன்ம இதயத்திற்கோ அல்லது ஜீவாத்மனுக்கோ உருவ விளக்கத்தையும், அதன் பரிமாண அளவையும் சொல்ல முடியாது. ஒரு சிறு புள்ளியில் துவங்கி சோதியாகப் பரவி நொடிப் போதில் மறையும் ஒளி வெள்ளமாகவே அது நமக்குப் புலப்படுகிறது. இந்த சிறுபுள்ளியே சீவாத்மா (ஆன்மாவின் தனி உயிர்ச்சார உணர்வு), இதுவே ஆன்ம இதய இருப்பிடமாகும். சிலர் இந்த விவரத்தை சந்தேகிக்கக் கூடும். அவர்களைத் தெளிவுபடுத்த ஓர் உதாரணத்தைச் சொல்வோம்.

மின்சாரம் உலகெங்கணும் வியாபித்து எல்லா இடங்களிலும் பரவியுள்ளது. அது சூக்குமமாயும், உருவமற்றும் இருப்பதால் பொதுவில் நம் கண்களுக்குப் புலப்படுவதில்லை.

அது ஓர் இடத்தில் குவிந்து மேகங்களினூடே ஏற்படும் மோதலின் போது மின்னலைக் காண்கிறோம். இடி முழுக்கத்தைக் கேட்கிறோம். அதேபோல் ஆழ்நிலைத் தியானத்தின் போது ஆன்ம இதயத்தில் சீவாத்மனின் தோற்றம் புலனுகிறது. அது மனத்தால் உணரும் காட்சி.

மனம் தூய்மை பெற்று சூக்கும நிலை அடைந்து ஒருமுகப்படும் போது ஒருவர் இந்த தரிசனத்தைப் பெற முடியும்.

இந்த சூக்கும நிலைப் பிடிப்பை மேலும் ஊன்றச் செய்து முழுமையாகக் கிளம்பிய குண்டலினி சக்தி 'விசுத்த' அல்லது 'ஆக்ஞா' சக்கரத்தை அடைந்ததும், எங்கும் பரவிப் பிரகாசிக்கும் வெள்ளி நிற ஒளியை (தெய்வீகப் பேரொளியை) பார்க்க முடியும்.

இந்த ஒளியை விடாது தொடர்ந்தால் அது ஒரு புள்ளியிலிருந்து புறப்படுவதுபோல் தோன்றும். அப்போது மனத்தை முழுவலிமையுடன் அந்த புள்ளியின் மீது குவியச் செய்யுங்கள். இந்த ஒளிப்புள்ளி மேலும் மேலும் பின்னுக்கு நகர்ந்து கொண்டேபோகும். குவிந்த மனமும் தன் வலிமையுடன் அந்த புள்ளியை முன்போலவே பற்றித் தொடரும்.

இந்தக் கட்டத்தில் பலர் மறந்துபோய் உடம்பை வளைத்து விடுவார்கள். சிலர் தாங்கள் அமர்ந்த இடத்திலிருந்து கீழே சாய்ந்து விடுவார்கள். இவ்வாறான தடுமாற்றம் சாதனையைப் பாதிப்பதால் அமரும் ஆசன நிலையைத் திடமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

மனத்தை மேலும் ஊன்றச் செய்து அந்தப் புள்ளியை விடாமல் தொடர வேண்டும். இந்த சமயத்தில் மனம்,

புத்தி, மனத்திட்பம், அகந்தை, சித்தம், ஒளிப்புள்ளி ஆகிய அனைத்துமே ஒரே உணர்வில் ஒன்றிப் போகும். இந்த கட்டத்தில் ஒருவர் கீழ்வரும் இரண்டு தன்மைகளில் ஏதாவது ஒன்றின் நிலையைப் பெறுவதைக் காணலாம்.

உடம்பைப் பற்றிய எண்ணமே ,கரைந்து அற்றுப் போகும் நிலை ஒன்று.

உடல் மேலும் மேலும் பெரிதாகிக் கொண்டேவந்து கடைசியில் பரந்த வெளியில் கலந்து போகும் நிலை இரண்டாவது.

உடம்பைப் பற்றிய எண்ணம் அற்றுப் போகும் நிலை எய்தியதும் குண்டலினி சக்தி தலை உச்சியை (சகஸ்ராரம்) அடைந்து விடுகிறது. இந்த நிலையில் மனம், மனத்திட்பம், சித்தம், அகந்தை, புத்தி, ஒளிப்புள்ளி ஆகிய அனைத்தும் தன்னிலேயே உள்ள உயிர் உணர்வில் ஒன்றி விடுகிறது.

உயிருணர்வு மேலும் மென்மையுற்று சூக்குமமாகி பரமானந்த உயிர்ச்சார உணர்வில் ஒன்றி விடுகிறது.

எந்தவித முயற்சியும் சிரமமும் இன்றி இதயத் துடிப்புடன் கூடிய மூச்சு அடியோடு நின்று போகிறது. இந்த நிலையில் மிஞ்சி நிற்பது தன்னில் தானாகவேயுள்ள உயிர்ச்சாரக் கடலேயாகும். இதையே நிர்விகல்ப சமாதி நிலை என்கிறோம்.

நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் காணும் பொருள், அதற்கான உருவம், அதைப் பற்றிய விவரம் ஆகிய அனைத்துமே ஒன்றிலொன்று முழுமையாக இணைந்து போகிறது.

உடம்பைப் பற்றிய எண்ணமோ, அகந்தை, புலன்கள் போன்றவற்றின் அறிகுறியோ கிஞ்சித்தேனும் இருப்ப தில்லை. மனத் திட்பமும் புத்தியும் தங்களின் செய்கை களை அடியோடு நிறுத்தி விடுகின்றன.

மனமும் சித்தமும் (மனக்கோப்பு) பரமான்மாவில் கலந்து விடுகின்றன. உள்ளும் புறமுமான உடம்பின் எல்லா செய்கைகளும் நின்று போகின்றன. இதயத் துடிப்புகள்கூட சுத்தமாக நின்று விடுகின்றன.

சீவான்மா பரமான்மாவில் கலந்து விடுகின்றது. மாயா உலகின் தோற்றமும் மறைந்து போகிறது. பலப்பல என்பதின் எண்ணமும், எல்லாம் ஒன்றே என்ற முடிவுங்கூட அற்றுப் போகிறது. ஏனெனில் ஒன்று என்ற எண்ணம் இருப்பின் அதைத் தொடர்ந்து இரண்டு, பலப்பல என்று நீளுமல்லவா?

இவைகள் ஒன்றுடனொன்று பற்றி இருப்பவை. ஆதலின் மற்றொன்று இல்லாமல் ஒன்று என்ற நிலை நீடிக்காது. இந்த சமாதி நிலையில் பந்தம், சுதந்திரம் என்ற சொற்களுக்குப் பொருளில்லாமல் போகிறது.

சர்வ வியாபகமாகவுள்ள ஒன்றே ஒன்று (கடவுள் அல்லது பிரம்மம்) என்ற நிலையில் மற்றொன்று இல்லை என்னும் போதில் யார் எவரைப் பந்தப்படுத்துவது?

இந்த நிலையில் சுதந்திரம், பந்தம் போன்றவற்றிற்குப் பொருளே இல்லை. நிர்விகற்ப சமாதிநிலை, தூக்கநிலை அல்ல. மருள் நிலையுமல்ல. கனவு நிலையுமல்ல. சோகமும் அல்ல. வியாதியும் அல்ல. மயக்க நிலையுமல்ல. இறந்த நிலையுமல்ல. இதில் ஒன்றுகூட இல்லை.

தன்னிலே தானாக நிற்கும் உன்னத நிலை. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் நிலைத்துள்ள விழிப்பு நிலை. அது ஆழ்ந்த உறக்கத்திலும் உணர்வோடு இருக்கக்கூடிய நிலையாகும். விவரம் தெரியாதவர்கள் இதை ஒரு அதிசயமாகக் கருது கின்றனர். ஆனால் அது மெய்யானது. இந்த சமாதி நிலையை ஒருமுறை எய்திய பிறகு, அதைவிட அடைவதற்கு

வேறொன்றுமில்லை. மண்ணுலகிலோ விண்ணுலகிலோ அடையக் கூடிய பேறு வேறு கிடையாது.

அத்தகைய மனிதனுக்குத் தேவை என்பது கிடையாது. எதையும் எதிர்பார்க்கும் நிலையோ, எந்த விதமான குறைபாடோ கிடையாது. அளவுக்கு மீறிய மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கிறான். இந்த நிலையை மேலும் வருணிக்க வார்த்தைகளே இல்லை. ஏனென்றால் அது மனம், அறிவாற்றல் போன்றவற்றிற்கு எட்டாத நிலையில் உள்ளது.

அத்தகைய ஆழ்ந்த தியான நிலையைப் படம் பிடித்துக் காட்டக் கற்பனையில் முயன்றாலும் முடியாது. அது ஸ்பரிசிக்கும் காட்சி அல்ல. அறிவால் பிடிக்கக் கூடியதோ, மனக் கண்ணுக்குப் புலப்படக் கூடியதோ அல்ல. அது ஒருநிலை! ஒரு கட்டம்! முடிவாக முடிந்த நிரந்தரம்! அதை மேலும் விவரிக்க இயலாது. அதை அனுபவத்தில் மட்டுமே உணர்ந்து அனுபவிக்க முடியும்.

உறக்க நிலைக்கும், நிர்விகற்ப சமாதி நிலைக்கும் இடையேயான வேறுபாடு இதுவே.

ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் மனம், அகந்தை, திண்மை, புத்தி எல்லாமே கண நேரம் தம்மை மறந்த நிலையில் ஆன்மாவில் ஒன்றி விடுகிறது. இந்த விவரம் யாருக்கும் தெரியாது. ஆனால் சமாதி நிலையில் மனம், திண்மை, அகந்தை, புத்தி, சித்தம், ஜீவாத்மா ஆகிய அனைத்துமே பிரம்மத்தில் (பரமாத்மா) உணர்ந்த நிலையில் தாமாகவே ஐக்கியமாகி விடுகின்றன. அத்தகைய உயிர்ச்சார உணர்வு அகண்டமானது. உயிருணர்வின் ஓட்டத்துக்குத் தடங்கல் ஏற்படுவதில்லை. சாதாரண உயிருணர்வு மேலும் மேலும் சூக்குமத் தன்மையையும், நுட்பத்தையும் பெற்று முடிவில் உயிர்ச்சார உணர்வெனும் கடலில் ஒன்றிப் போகிறது. தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு மூடன் மூடனாகவே

விழித்தெழுகிறான் சிறிது சுகத்தையும், சுறுசுறுப்பையும் அடைந்ததைத் தவிர அவன் வேறு எந்த மாறுதலையும் பெறுவதில்லை.

மயக்க நிலைக்கும், போதை நிலைக்கும் அதிக வித்தியாசம் கிடையாது. இறப்பில் பரு உடல்மட்டுமே மரணமடைகிறது. மனம், நுண்ணுடல், ஆக்க சக்திகள் ஆகியவை அழிவதில்லை. அவைகள் தமது சூக்கும, காரண உருவங்களுடன் சீவனை(சீவான்மா)தொடர்கிறது.

விழிப்பு நிலை, கனவு நிலை ஆகியவற்றில் தூல சூக்கும உடல்கள் தூல சூக்குமப் புலன்கள், மனம் ஆகியவற்றுடன் இயங்குகின்றன.

ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் காரண உடல் புலன்கள் மனம் ஆகியவற்றின் உணர்வுடனும் காரண உருவங்களைப் பெற்றும் இருக்கும். ஆனால் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் இவைகள் ஏதுமே நிகழ்வதில்லை. ஆயினும் அவர்கள் 'உணர்வு நிலை' அற்று (சாதாரண உயிருணர்வு அல்ல) இருப்பதில்லை. மனம், புத்தி, திண்மை, அகந்தை, சித்தம், சீவான்மா ஆகிய அனைத்துமே தன்னுணர்வுடன் சமாதி நிலையில் உயிர்ச்சாரக் கடலில் சங்கமிக்கின்றன. நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் எஞ்சி நிற்பது தம்மில் தாமாகவே விளங்கும் உயிர்ச்சாரக் கடலேயாகும். இந்த நிலையில் பெயர்களுக்கும், உருவங்களுக்கும் இடமில்லாமற் போகின்றது.

அதை ஒளி வீசும் இடம் என்றோ இருள் சூழ்ந்த இடமென்றோ கூறமுடியாது. அங்கே சூரியன் பிரகாசிப்பதில்லை. சந்திரனும் நட்சத்திரங்களுங்கூட ஒளிர்வதில்லை. தன்னுள் தானாய் விளங்கும் பராசக்தி ஒன்றே விளங்கி நிற்கின்றது. மற்றெல்லா ஒளிக்கிரணங்களும் இந்த மகா சக்தியிடமிருந்தே உயிரையும், ஒளியையும் பெறுகின்றன.

சமாதி நிலையில் ஆழ்ந்த உறக்கம் அல்லது மயக்க நிலை போலில்லாமல், ஒருவர் மனதையும் புத்தி ஆகிய அனைத்தையும் ஒரு புள்ளியிலிருந்து அதன் ஆழ்நிலைப் புள்ளி வரைப் படிப்படியாக ஊன்றிச் சென்று தூல வடிவங்களின் நிலையிலிருந்து சூக்கும வடிவம் பெறும் வரை நினைவின் உணர்வுடன் தொடர்ந்துபோய் முடிவில் அலைகளை உயிர்ச்சாரக் கடலில் கலக்கச் செய்கிறார்.

சமாதி நிலையும், ஆழ்ந்த உறக்க நிலையும் எதிரெதிர்த் துருவங்கள். ஒருவர் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை ஒரே ஒருமுறை எய்திவிட்டாலே பூரண திருப்தி யையும், பேரானந்தத்தையும் அவர் எப்போதும் அனுப வித்துக்கொண்டே இருக்கிறார். அவர் நிரந்தரமாக பிரம்மத்திலேயே ஒன்றி இருப்பதால் எந்த வித கவலையும் பரபரப்பும் அவரிடம் தெரிவதில்லை. தன்னில் உள்ள பேருண்மைச் சொரூபத்தையே எங்கும், எல்லா திசை களிலும் காண்கிறார். எங்கும் வியாபித்து நிற்கும் பிரம்ம மாகவே அவர் விளங்குகிறார். ஏதுமறியாத ஒரு அப்பாவி மனிதனுங் கூட இந்த நிலையை ஒருமுறை எய்தினாலே அவனுக்கு முழு ஞானமும் வந்து விடுகிறது.

நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை ஒருமுறை அடைந்த பிறகு எல்லா ஆசைகளும், எண்ணங்களும் மறைந்து, பாபங்கள் யாவும் கரைந்து, இருநிலைத் தன்மைக்கு ஆளாகாமலும், இருவேறு நிலைகளால் பாதிப்படையாமலும் இருக்கிறார்.

எல்லா பிறவிக் கடன்களிலிருந்தும் விடுதலை பெற்று காலம், பரவெளி, மூலகாரணம் ஆகிய அனைத்துக்கும் அப்பாற்சென்று, மூன்று குணங்களையும் (சத்துவம், ராஜசம், தாமசம்) கடக்கிறார். சமாதி நிலையைப் பெறுவதே வாழ்க்கையின் குறிக்கோளும், முடிவும், வெற்றியும், முடிவான முடிவும் ஆகும்.

ஒரு சாதாரண மனிதன் மகோன்னதமான நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை ஒரு முறை எய்தியபிறகு, அவன் மேற்

கொண்டு தீர்ப்பதற்கான கர்மவினை ஏதும் இல்லாததால் மனித உணர்வின் நிலைக்கு மீண்டும் திரும்ப முடியாது. சமாதிநிலை அடைந்தவுடன் தன் கர்மவினைகள் அனைத்தையும் செலவழித்து விடுகிறான். பிறகு தூய பூரண நிலையை எய்துகிறான். அத்தகைய மனிதன் இருபத்தோரு நாட்கள் சமாதி நிலையிலேயே இருந்து தன் உடம்பை விட்டு நிரந்தரமாக வெளியேறுகிறான். ஒரு துளி தண்ணீர் கடலில் புகுந்த பிறகு அது எப்படி தன் தனித்தன்மையைப் பிரித்துக்காட்ட முடியும்? இது நடக்கக் கூடியதல்ல!

அது போலவே ஒரு சாதாரண சீவன் பிரம்மத்தில் பிரவேசித்து பிரம்மத்தோடு ஐக்கியமான பிறகு பிரம்மமாகவே ஆகி விடுகிறது.

இதன் காரணமாகவே வேதாந்தப் பள்ளியைச் சேர்ந்த ஒரு பிரிவினர்—ஒருவர் உண்மையான ஞானத்தையும், நிர்விகல்ப சமாதி நிலையையும் இறந்த பிறகே எய்த முடியும் என்கிறார்கள். பலர் இதன் உட்பொருளைப் புரிந்து கொள்வதில்லை.

இந்த சாதாரண சீவர்களைத் தவிர்த்து பிறவியிலேயே ஞானத்துடன் விளங்கக்கூடிய சில பெரிய ஆன்மாக்கள் கடவுளின் தூதுவர்களாகவும், தெய்வக்ஞர்களாகவும், மாபெரும் சித்தர்களாகவும், உலகுக்கு ஆற்ற வேண்டிய தெய்விகப் பணிகளை முடிக்கவேண்டி அவதரிக்கிறார்கள். அத்தகைய மகான்கள் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை அடைந்த பிறகும் புதிரான முறையிலே கடவுளின் அருளால் உலகிலே உலவுகிறார்கள்.

அவர்கள் குண்டலினி சக்தியை ஆறாவது மையத்திற்கு (ஆக்ஞா சக்கரம்) இறக்கிக் கொள்கிறார்கள். இன்றேல் ஐந்தாவது மையத்திற்கே (விசுத்தி சக்கரம்) இறக்கிக் கொண்டு அதற்கும் சகஸ்ராரத்திற்கும் இடையில் குண்டலினி சக்தியை இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இந்த பெரியார்கள் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையிலிருந்து உலக உணர்வுக்குக் கீழிறங்கி வந்தாலும் தங்களுடைய பரிசுத்தமான அக உணர்வை இருப்பாக வைத்துக்கொண்டு மனித குலத்தின் துயரைத் துடைக்கிறார்கள். அவர்கள் ஏற்று வந்த தெய்விகப் பணியை மக்களிடையே பரப்பி மோட்சத்திற்கான (விடுதலை) வழியைக் காட்டுகிறார்கள். இவர்கள் விரும்பும் போது சமாதி நிலைக்குச் சென்று நினைத்த அளவில் உலக உணர்வுக்கு வர முடியும்.

ஒரே ஒருமுறை நிர்விகல்ப சமாதி நிலைக்குச் சென்று அனுபவமடைந்த ஒரு மனிதன் மீண்டும் உலக உணர்வின் எல்லைக்குள் இறங்கி வருவது எந்த ஒரு உலகப் பற்றிலோ, ஆன்மீக லாபத்திலோ வைத்த மயக்கத்தினால் அல்ல! அவரால் வாழ்வுக்கும் சாவுக்கும், நன்மைக்கும், தீமைக்கும், இன்பத்துக்கும் துன்பத்துக்கும் பின்னால் ஒளிந்துள்ள தெய்வத்தின் உதவிக்கரத்தையும், தெய்வத்தின் கொள்கையையும் கூர்ந்து பார்க்க முடிகிறது. அத்தகைய மனிதனுக்கு எந்தவித சிரமங்களும், கஷ்டங்களும், துன்பங்களும் விளைவதில்லை.

எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் அவர் சமச்சீரான மனோ நிலையில் இருக்கிறார். மனிதனால் செய்யப்பட்ட சட்டங்கள் அவரைக் கட்டுப்படுத்த இயலாது. சாத்திரங்களின் பிடியிலும் அவரைச் சிக்க வைக்க முடியாது. அவைகளால் அவருக்கு எந்தவித பயனும் இல்லை. அவர் கூறும் வார்த்தைகள் சாத்திரங்களாகின்றன. அவர் செயல்கள் எல்லாமே 'ஸ்மிருதிகள்'. (பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரை மனிதனின் நடைமுறைக்கான விதிமுறைகளை வகுத்துக் கூறும் சாத்திரங்கள்).

பிரம்மத்தை அறிந்தவர் பிரம்மமாகவே ஆகிறார், பேருண்மையை உணர்ந்தவர் தெய்வமாகவே ஆகிறார். ஏனெனில் பாபம், அறிவீனம், பந்தம் போன்றவற்றின் அழுக்குகள் அவரிடம் இல்லை. சமாதிநிலைக்குப் பின்னர் எஞ்சி நிற்பது பிரம்மன் என்னும் பிரம்மம் ஒன்றேயாகும்!

நிர்விகல்ப சமாதி நிலையிலிருந்து இறங்கி வந்த ஒருவர் உலகையும் அங்குள்ள பல்வகைப் பொருள்களையும் கண்டுணர்வது என்னமோ உண்மை. ஆனால் அதன் அணுகுமுறையே வேறு. அவருடைய பார்வையின் கோணமே முழுக்க முழுக்க மாறுபட்டது.

அவர் ஒவ்வொரு பெயருக்கும், உருவத்திற்கும் பின்னால் உள்ள பிரம்மத்தைக் காண்கிறார்.

அதே பிரம்மத்தைத் தன் ஆன்மாவிலும் காண்கிறார். அவரது உடல், புலன்கள், மனம், மனத்திட்பம், அகந்தை, புத்தி ஆகிய அனைத்துமே இயல்பான தன்மையுடன் இயங்கி வருகிறது என்பதில் யாதொரு சந்தேகமும் இல்லை. ஆனால் அவைகளின் மீதான பற்று அற்றுப் போயுள்ளது.

புலன்களிடமிருந்தும், புலன்கள் உணரும் பொருள் களிடமிருந்தும் மனம் பூரணமாக விலகி நிற்கிறது. மனத்தின் பெரும் பகுதி பிரம்மத்திலேயே தங்கி இருக்கிறது.

பிரம்மத்தின் தரிசனம் ஒரு கண நேரம் கூட தன் பார்வையிலிருந்து விலகி இருப்பதில்லை. தனது 'பேருண்மைப் பெருநிலை'யைப் பற்றிய உணர்வு எப் போதும், எந்த சூழ்நிலையிலும் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. அத்தகைய மனிதனை சீவன் முக்தன் (சுதந்திர மாக வாழ்பவன்) என்றழைக்கின்றனர்.

சீவன் முக்தன் ஒருவனால் மட்டுமே துரிய நிலையை அனுபவிக்க முடியும். அவர் விழிப்பு நிலை, கனவு நிலை, சுழுத்தி நிலை ஆகிய அனைத்து நிலைகளையும் கடந்தவர்.

இருபத்திநான்கு மணி நேரமும் அவர் துரிய நிலையி லேயே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார். அவரிடத்தில் ஞானப் பார்வையின் இயக்கம் மட்டுமே இருக்கிறது.

பிராரப்த கர்மமும் சீவன் முக்தனும்

முன்பு கூறியுள்ளபடி பிரம்மத்தை உணர்ந்தவன் பிரம்மமாகவே ஆகிறான். ஏனெனில் மிக நுட்பமான சூக்கும சக்தியுடையது மனம். தனக்கென தனி உருவமோ நிறமோ அதற்குக் கிடையாது. தான் எண்ணிய பொருளின் உருவத்தையும், நிறத்தையுமே அது ஏற்றுக் கொள்கிறது.

சீவன் முக்தன் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்தியவன். அவன் உலக உணர்வின் எல்லைக்குள் இறங்கி வந்தவன். உலக உணர்வின் நிலைக்கு இறங்கி வந்த பிறகும் அவனது மனம் பிரம்மத்திலேயே தொடர்ந்து தங்கி இருக்கிறது. அதனால் அது பிரம்மமாகவே ஆகி விடுகிறது.

இதைக் கொண்டே சாத்திரங்களில் ஒரு பிரம்ம ஞானிக்கு (சீவன் முக்தன்) சரீரம் கிடையாது. செய்யும் செயல்கள் அனைத்தும் அவரால் செய்யப்படுவது அல்ல என்று கூறப்பட்டுள்ளது. பலர் புரிந்து வைத்திருப்பது போல இங்குள்ள வார்த்தைகளின் பொருளை அப்பட்ட மாக எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அது ஒரு பெரிய தவறு.

சாத்திரங்களில் பிரம்ம ஞானிக்கு சரீரம் இல்லை என்று கூறி இருப்பதின் பொருளே வேறு. ஒரு பிரம்ம ஞானி அதாவது சீவன் முக்தனானவர் எப்போதும் தன்னை பிரம்மத்துடன் இணைத்து 'தன் உடல்' 'தான்' என்கிற எண்ணமே இல்லாத நிலையில் இயங்குகிறார். அவர் தன்னை தன் உடலாகவோ அல்லது தனது புலன் கள், மனம் என்றோ கருதுவதில்லை.

அவர் 'நான்' என்னும் வார்த்தையை உபயோகிக்கும் போது ஆத்மாவையும், பிரம்மத்தையுமே குறிப்பிடுகிறார். அதனால்தான் அவருக்கு சரீரம் என்பதே இல்லை என்று கூறப்படுகிறது.

இரண்டாவதாக சீவன் முக்தரைப் பற்றிச் சொல்லும் போது அவர் அனைத்து செய்கைகளையும் செய்தாலும் எதையும் அவர் செய்யவில்லை என்று கூறப்படுகிறது. செய்கைகள் செயல்படும் போது ஒரு சீவன் முக்தரிடம் சிறிதேனும் அகந்தையோ, அந்த செய்கைகளில் பற்றோ, அதற்கான பயன்களின் எதிர்பார்ப்போ இருப்பதில்லை என்பதே அதற்குப் பொருள்.

ஒரு காரியத்தைச் செய்கையில் அவரிடம் அதைப் பற்றிய அகங்காரம் தோன்றுவதில்லை. மேலும் நான், எனது என்ற எண்ணமே இருப்பதில்லை. அதில் கிடைக்கும் பயன்களிலும் ஆசை வைப்பதில்லை. ஆகையால் அத்தகைய செயலால் கிடைப்பதைப் பயன் என்று கூற முடியாது.

மேலும் ஒரு சீவன் முக்தருடைய வாழ்க்கை ஒரு கொளுத்திய கயிற்றைப் போன்றது. அதன் சாம்பல் கயிற்றின் உருவத்தைப் பெற்றிருந்தாலும் அதைக் கொண்டு எதையும் கட்ட முடியாது. அது போலவே ஒரு சீவன் முக்தர் செய்யும் எந்தக் காரியமும் அவரைக் கட்டுப் படுத்தாது.

அப்படியாயின் ஒரு சீவன் முக்தர் பாபச் செயல், கெட்ட செயல் போன்ற எதையும் செய்யலாம் என்பதல்ல இதன் பொருள். அது நடவாத காரியம். கலையில் தேர்ந்த நாட்டிய நிபுணருக்கு ஒரு அடிகூடத் தவறுவதில்லை!

பகலும் இரவும் ஒன்றாக இருப்பதில்லை. ஒரு சிறு துளி பாபம் ஒரு மனிதனிடம் இருந்தாலும் அவரிடம் மனத் தூய்மை நிலை பெறாது. அதைத் தொடர்ந்து நிர்விகல்ப சமாதி நிலையையும் எய்த முடியாது.

ஒரு சிறு ஊசியில் நூலைக் கோர்க்க விரும்பினால் நூலின் நுனியை சரியானபடி முறுக்கேற்றி குத்திட்டிருக்கச் செய்ய வேண்டும். அதில் ஒரு சிறு பிசிறு கூட வெளியில் தலை விரிப்பது கூடாது. அவ்வாறு தலை விரிப்பது ஒரே

ஒரு இழையானாலும் நூலை ஊசியின் காதில் நுழைக்கும் முயற்சிக்குத் தடங்கலாகும். அதே போல் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்த மனம் முழு அளவுக்குத் தூய்மை யுடன் பாபத்தன்மையற்ற நிலையில் இருக்க வேண்டும். ஆசையின் அறிகுறி சிறிதேனும் இருக்கக் கூடாது.

எல்லா ஆசைகளும் அடங்கி, எல்லா பாபங்களும் கழிந்த பின்னரே ஒருவர் சமாதி நிலையைப் பெற முடியும். ஆகவே சமாதி நிலையை எய்திய ஒருவரிடம் பாபச்செயல்களே தோன்றாது. அவர் எதைச் செய்தாலும் அது பிறருக்கு நலத்தைப் பயப்பதாகவே இருக்கும்.

பூர்வ பிறவியின் ஆசைகள், எண்ணங்கள், செயல்கள் ஆகியவற்றின் விளைவுகளுக்கே 'பிராரப்த கர்மம்' என்று பொருள். இந்த விளைவுகளே தற்போதைய வாழ்க் கைக்கும், அதன் இன்பதுன்பங்களுக்கும் காரணங்களாக அமைகின்றன. பிராரப்த கர்மம் என்றால் நல்லது, தீயது; நற்பண்பு, தீயகுணம் போன்றவற்றின் கலவையே ஆகும்.

ஆதலால் ஒரு சீவன் முக்தர் பிராரப்த கர்மத்தை அனுபவிப்பவர் என்று கூறவே முடியாது. ஏனெனில் அவர் அந்த நிலையில் நல்ல செயல்களையும், செய்யக் கூடியவர் என்ற ஏதுவைத் தந்துவிடும். இது சுத்த அபத்தம்!

ஒரு சீவன் முக்தர் பரிசுத்தமானவர். பரிசுத்தமும், அசுத்தமும் ஒன்றாகாது. அவ்வாறு எண்ணுவதே தவறு.

சாதாரணமாக நோயினால் வருந்தும் ஒருவரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வைத்தியர்கள் அந்த நோயாளி யைக் கவனித்து நல்ல மருந்துகளால் அவருடைய வியாதி யைப் போக்குவதில் வெற்றி பெறுகின்றனர். 'அவர் குணமடைந்து விட்டார். ஆரோக்கிய நிலையில் இருக் கிறார்,' என்று அறிவித்து விடுகின்றனர்.

ஆனால் ஏதும அறியாத யாரோ ஒருவர் 'இன்னும் அவன் வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறான்' என்று அறிவித்தால் அதை நாம் என்னவென்று நினைப்பது?

டாக்டர்களின் கூற்றான "ஆரோக்கியமாக இருக்கிறான்" என்பது தவறா அல்லது ஏதுமறியாதவன் "இன்னும் அவன் நோய் தீரவில்லை" என்று சொன்னது தவறா.

ஒரே சமயத்தில் இந்த இரண்டுமே சரியாக இருக்க முடியாது. அது போலவே ஒரு மனிதனை சீவன் முக்தர் என்று சொன்ன பிறகு அதற்கு எல்லா விதத்திலும் பரிசுத்தமானவர், பாபமற்றவர், மனத்தின் மாறுபட்ட நிலைகளை வெற்றி கொண்டவர்; பிரமமத்தின் எண்ணத்தில் நிரந்தரமாகத் தங்கி விட்டவர், பிரம்மத்திலேயே தன் உயிரை நிறுத்தியவர் என்று பொருளாகிவிடுகிறது.

அத்தகையவருக்குப் பிராரப்த கர்மம் எப்படி இருக்கும்? அவரை பிராரப்த கர்மத்தின் விளைவுகளுக்கு ஆளானவர் என்று எப்படிக் கூடி முடியும்? இந்த கருத்தே அபத்தமானது!

பிரம்மஞானிகள் என்று தங்களைக் கூறிக்கொள்பவர்களில் பெரும்பாலோர் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்தவில்லை. நிர்விகல்ப சமாதி நிலையும் உண்மையான பிரம்மஞான நிலையும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவை. அவைகள் பிரிக்க முடியாதவை.

'உயர்ந்த நிலையை' எய்தாமலேயே புத்தக அறிவை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு தங்களை ஞானிகள் என்று சொல்லிக் கொள்கிறார்கள்.

ஏட்டறிவில் தேர்ந்த இந்த மனிதர்கள் ஞான நூல்களைப்படித்து பிரம்மனைக் குறித்தும், ஆத்மாவைப் பற்றியும் மனத்தளவிலேயே புரிந்து கொண்டுள்ளனர்.

அவர்கள் சில சூத்திரங்களை எடுத்துக் கொண்டு கிளிப்பிள்ளைகளைப் போல் அவைகளைத் திருப்பித் திருப்பிக் கூறிக் கொண்டிருக்கின்றனர். அவர்கள் கற்ற வற்றிற்கான அனுபவ அறிவை சிறிதே பெற்று சொன்ன தையே திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லி சலிக்கச் செய்வார்கள்.

முடிவான மெய்ப் பொருளைப் பற்றிய அவர்கள் கருத்து மேலெழுந்தவாரியாக இருக்கும். அவர்களிடம் அடிக்கடி மனத் தடுமாற்றம் இருக்கும். மனத்திற்கும் புலன்களுக்கும் அடிமைகளாக இருப்பார்கள். இதுபோன்ற பிரம்ம ஞானிகள் சீவன் முக்தர்களைப் போல பாவனை செய்பவர்கள். அவர்கள் மனத்திலெழும் ஆசாபாசங் களுக்குப் பலியாகின்றார்கள்.

மேலும் காமம், கோபம், பேராசை, குரோதம், பெயர், புகழ், பொருள் போன்றவற்றுக்கான சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படும்போது அதில் இரகசியமாகத் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு வெகு சுலபத்தில் அவைகளுக்குப் பலியாகி விடு கிறார்கள்.

இந்த மோசக்காரர்கள் தண்டனையிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள சீவன்முக்தனின் பிராரப்த கர்மத்தைக் காரண மாகக்காட்டி மக்களை ஏமாற்றுகிறார்கள்.

அவர்களிடமுள்ள ஒவ்வொரு குறைபாட்டையும் மூடி மறைக்க, "தெய்வமே! இதெல்லாம் என்னுடைய பிராரப்த கர்மத்தினால் விளைவது!" "தலைவிதியை யாரும் புறக் கணிக்க முடியாது. என் தலையில் எழுதி இருப்பது நடந்தே தீரும். அதை நான் அனுபவித்தேயாக வேண்டும். ஆனால் இவைகளைச் செய்வதால் அவைகள் என்னை சிறிதேனும் கட்டுப்படுத்தாது. நான் மனம், புலன்கள், சரீரம் ஆகியவற்றின் சாட்சியாக வாழ்கிறேனேயொழிய வேறொன்றுமில்லை!" என்றெல்லாம் பேசுவார்.

இது ஏமாற்று வித்தையே தவிர வேறென்ன? அப்படியாயின் ஒரு சீவன் முக்தருடைய வாழ்க்கை நிலையை வேறெந்த வகையில் விளக்குவது? இந்த கேள்வியை பலர் கேட்கக்கூடும்.

கடவுளானவர் தன் மாயையை (கடவுளின் மாயாசக்தி) உள்ளடக்கிய வண்ணம் மனித உருவில் அவதரிக்கிறார் என்று சாத்திரங்கள் கூறுகின்றன. ஆனால் சாதாரண மனிதன் தன் விருப்பத்திற்கு மாறாக தன் கர்மபலத்திற்கு (பூர்வ கர்ம வினைகளின் விளைவுகள்) ஏற்ப மாயையால் உலகில் பிறக்க நேரிடுகிறது என்றும் கூறப்படுகிறது.

அப்படியிருக்கும்போது கடவுள் மட்டும் பூர்வ கர்ம பலன் இல்லாமலேயே எப்படி அவதரிக்க முடியும்? கடவுள் அவதாரமாவது எப்படி? உலகில் எப்படி அவர் வாழ முடியும்? கடவுள் அவதாரம் என்பது உண்மைதானா? எல்லா சாத்திரங்களுமே கடவுளின் அவதாரத்தை ஒப்புக் கொள்கின்றன. நானும் அதற்கு முழு சம்மதம் தெரிவிக்க வேண்டி உள்ளது.

கடவுள் அவதாரமெடுத்து ஒருவித பிராரப்த கர்மமுமின்றி உலகில் வாழ முடியுமானால் சீவன் முக்தனுங்கூட பிராரப்த கர்மமின்றி வாழ முடியும்.

நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்திய சாதாரண சீவன் அதே சமாதி நிலையில் இருபத்தோரு நாட்கள் உயிருடனிருந்து பிறகு உடலை விட்டு நிரந்தரமாகப் பிரிந்து செல்கிறார் என்று ஏற்கனவே கூறியிருந்தோம். அவர் அடுத்து அனுபவிப்பதற்கான கர்மத்தின் எச்சம் இம்மியும் இல்லாமற் போவதால் மறு பிறவிக்கான சந்தர்ப்பமே ஏற்படுவதில்லை.

நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்திய பின்னரும் கடவுளின் அவதாரங்களுக்கொப்பான மகாத்மாக்கள் அல்லது கடவுளின் தூதுவர்கள் மட்டுமே தாங்கள் மேற்

கொண்ட தெய்வீகப் பணியைச் செய்து முடிக்க உலக உணர்வின் எல்லைக்குக் கீழிறங்கி வருகிறார்கள். அவர்கள் தேவ இரகசியத்தின் பலத்தாலும், தெய்வ அருளாலும் இவ்வாறு செய்கின்றனர்.

சமாதி நிலையிலிருந்து கீழிறங்கி வரும்போது இவர்கள் புதிய பிறவியை எடுக்கிறார்கள். ஒரு சீவன் முக்தர் சுதந்திர மனிதன், பிரம்மத்தை அறிந்தவர், பிரம்மத்தில் உறைபவர், அவர் உறைவிடம் பிரம்மத்திலேயே! என்கிற முறையில் தோற்றுபவர்.

ஆதலால் இதுபோன்ற மகத்தான ஆத்மாவை பிராரப்த கர்மத்தின் விளைவுகளுக்கு ஆளாகிறார் என்று நினைப்பது முற்றிலும் அபத்தமானது.

பெரும் பேறுகளைப் பெற்ற மனிதனைப் புரிந்து கொள்வது எப்படி?

ஒரு சீவன் முக்தன் தயாநிதியாகவும், எதையும் பொறுத்துக் கொள்பவனாகவும், உண்மை, அன்பு, ஒப்புரவு உடையவனாகவும், எல்லா உயிர்களுக்கும் உதவி புரிபவனாகவும், தன் மனம் புலன்களின் எசமானனாகவும்-ஆசைகளற்றும், தூய்மையுடையவனாகவும், பரிசுத்தனாவும், சித்திகளையும் ஞானத்தையும் வெளிக்காட்ட விரும்பாதவனாகவும் இருப்பான்.

திட சித்தனாகவும், தெய்வீக சிந்தனையில் ஆழ்ந்தவனாகவும், விழிப்புடையவனாகவும், எல்லா எதிர்மறை சமயங்களிலும், இன்பம், துன்பம் இரண்டிலும் சமச்சீரான உணர்வுடையவனாகவுமிருப்பான். (எதையும் தாங்கும் இதயமுடையவனாகவும், பசி, தாகம், வேதனை, அறிவின்மை, அழிவு, மூப்பு, மரணம் போன்ற அறுவகை கேடுகளையும் வெற்றி கொள்பவனாகவும் இருப்பான்.)

பெயரையும் புகழையும் பொருட்படுத்தாதவனாகவும், மற்றவர்களை பாராட்டுபவனாகவும், மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பவர்களிடம் நேசத்துடனும் கஷ்டத்தில் இருப்பவர்களைக் கண்டு இரக்கம் கொள்பவனாகவும் இருப்பான்.

பிரம்மத்திலேயே நிலைத்தவனாக விளங்குவான். ஒரு சீவன் முக்தன் மகிழ்ச்சியுடனும், திருப்தியுடனும், சாந்தமாகவும், மெத்தனமாகவும், துளிக்கூட தன்னலமே இல்லாதும் இருப்பான்.

களங்கமற்ற ஒளி வீசும் கண்களும், நிலையான பார்வையும், இனிய குரலும் பெற்று கவர்ந்திழுக்கும் முகப்பொலிவுடன் விளங்குவான்.

ஒரு சீவன் முக்தரின் சுற்றுப்புறத்தில் சாந்தம் குடிகொண்டிருக்கும். அவருடைய பெருமைகளை அறியாத சாதாரண மனிதன் சலன மனத்துடன் அவரிடம் சென்றதும், தன்னைச் சுற்றி சாந்தமும், அமைதியும் நிலவுவதை உணர்ந்து! அந்த மகானிடம் ஈடுபாடுடையவனாகிறான்.

ஒரு சீவன் முக்தரின் சொல்லும், கணிப்பும் தவராமல் நடக்கிறது. அவர் வாழ்வில் 'நான்', 'எனது' என்ற நினைப்பு சிறிதுமின்றி இம்மியும் பற்றேயில்லாமல் தான் செய்து முடித்த காரியங்களின் பலனை எதிர்பாராமல் ஒரு எசமானனைப் போன்று வாழ்கிறார்.

ஸ்ரீமத் பகவத் கீதையில் அர்ச்சுனன் ஸ்ரீகிருஷ்ணனிடம் கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைத் தொடுக்கிறார்.

"ஓ, கேசவா! சமாதி நிலையில் இலயித்த நிலையான ஞானத்துடன் விளங்கும் மனிதனைப் பற்றிய விளக்கம் என்ன? நிலையான ஞானவான் (சீவன் முக்தர்) எவ்வாறு பேசுகிறார்? அவர் உட்காருவதும், நடப்பதும் எப்படி?"

பகவான் கிருஷ்ணர் பின்வருமாறு பதில் கூறுகிறார்.

"ஓ, பார்த்தா! (அர்ச்சுனனின் மறு பெயர்) ஒரு மனிதனின் மனத்தில் உள்ள எல்லா ஆசைகளையும் துறந்த பிறகு தன் ஆன்ம உணர்விலேயே ஆத்ம திருப்தி கொள் வானாயின் அவனே நிலையான ஞானியாகக் கருதப்படு கிறான்." (இதுவே முதல் கேள்விக்கான பதில்)

"யார் ஒருவனுடைய மனம் அதிர்ச்சிகளால் கலங் காதோ, யார் ஒருவன் இன்பத்தைத் தேடி அலைய மாட்டானோ, யார் ஒருவன் பாசம், பயம், கோபம் ஆகிய தன்மைகள் அற்றவனாக ஆகி விடுகிறானோ அவனே ஞானம் கை வரப் பெற்றவன். முற்றும் துறந்த முனிவன்" (தியானமே பயில்பவன்)

"யார் ஒருவன் எங்கும் பற்றற்று இருக்கிறானோ, யார் ஒருவன் நன்மையை ஏற்காமலும், தீமையை ஒதுக்காமலும் இருக்கிறானோ அவனுடைய ஞானம் நிரந்தரமானது. [அவன் யாரையும் புகழவோ, இகழவோ மாட்டான்]"— இது இரண்டாவது கேள்வியின் விடை.

"ஆமை தன் ஓட்டினுள் உறுப்புக்களை இழுத்துக் கொள்வது போல எவன் ஒருவன் விரும்பிய பொருள் களிலிருந்து தனது புலன்களை முழுமையாக இழுத்துக் கொள்கிறானோ அவனுடைய ஞானம் நிரந்தர நிலையைப் பெறுகிறது." (மேலான தெய்வீக நிலைமை அல்லது நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை அடைந்த ஒருவன், ஓர் ஆமையானது எப்படி சுலபமாகவும் இயல்பாகவும் தன் உறுப்புகளை தன்னுள் இழுத்துக் கொள்கிறதோ அதே போன்று நினைத்த அளவில் எந்த கணத்திலும் உலகத்தின் பந்தபாச உணர்ச்சிகளை உதறித் தள்ளிவிட்டு சமாதி நிலைக்கு உயர்ந்து விடுகிறான்).

"எத்தனை ஆறுகள் வந்து கலந்தாலும், கடலானது நீரால் நிரம்பி வழியாமல் எப்படி அமைதியுடன் விளங்கு

கிறது, அதே போல் முனிவன் தன்னுள் எத்தனை ஆசைகள் வந்து புகுந்தாலும் ஆசைகளுக்கெல்லாம் அப்பாற்பட்டவனாக இருந்து அவன் சாந்த நிலையை எய்துகிறான்.''

(எல்லா திசைகளிலிருந்தும் வந்து கலக்கும் நதிகளின் நீரால் கடல் பாதிக்கப் படுவதில்லை. அதேபோல் ஒரு சீவன் முக்தன் உலகில் உலா வரும்போது அவன் அனுபவிக்கும் பொருள்களின் மீதான ஆசைகளால் எந்த எதிர்மாறான விளைவும் ஏற்படுவதில்லை)

—இது மூன்றாவது கேள்வியின் பதில்.

உயர்ந்த சமாதி நிலை எய்திய ஒரு சீவன் முக்தனிடம், தூய்மையும், உயர்வானதுமான அருள்நிலை ஏற்படுகிறது.

சீவன் முக்தனிடம் அவனுடைய மனம் துரிய நிலையில் இருந்து கொண்டு மாறுபாட்டில் ஒருமைப் பாட்டைக் காண்கிறான். தூய்மையும் உயர்வும் பெற்ற அருள் நிலைக்கு காரண காரியம் காட்ட முடியாது.

அருள் நிலை, நியாயத்தின் ஆழ்ந்த நிலைக்கு கட்டுப் பட்டது. எதிர்மாறாகப் போகாது. வேறு வகையில் சொல்லப்போனால் அது நியாயத்தை நிறைவேற்றுகிறது, விவேகம் ஒரு மனிதனை அருள் நிலையின் வாயிற்படிக்கு அழைத்துச் சென்று அவனை அங்கேயே விட்டுவிட்டு திரும்புகிறது. அருள் நிலையின் மூலமாக உண்மையின் தரிசனம் கிட்டுகிறது.

அருள் நிலையில் உள்ள மனிதனுக்கு ஒவ்வொன்றின் உள்ளும் புறமும் நேருக்கு நேர் தெரிகிறது. அவனுக்குள்ள தெளிவான பார்வைக்கு எதுவுமே படாமல் போவதில்லை ஒரு சீவன் முக்தன் பெயர், புகழ், பொருள், காம. இச்சைகள் போன்ற எதனாலும் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

அவன் எப்போதும் பிரம்மச்சரியத்திலேயே (எண்ணம். சொல், செயல் ஆகிய மூன்றிலுமான கற்பு நெறி) நிலை கொள்கிறான். அவன் அழகு மிக்க யுவதியுடன் இருக்கும் போதும் பருவப் பாதிப்புகளே தோன்றாத நிலையில் இருக்கிறான்.

இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் ஒரே மாதிரி இருக்கிறான். தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதால் அவனுக்கு மண்ணாங்கட்டி, கல், பொன்கட்டி ஆகிய எல்லாமே சமமாகத் தோன்றுகின்றன. அவன் விரும்பத் தக்கதையும், விரும்பத் தகாததையும், கண்டனத்தையும், பாராட்டையும், நண்பனையும், பகைவனையும், கௌரவத்தையும், அகௌரவத்தையும் சமமாக ஏற்று ஆன்ம ஞானத்தின் பாதையில் திட நிச்சயத்துடன் நடந்து குணங்களுக்கும் மேலே போய்ப் பிரகாசிக்கிறான்.

20. சாராம்சம்

அகிலத்தில் வசிக்கும் பலதரப்பட்ட உயிரினங்களின் எல்லா செய்கைகளையும் கூர்ந்து கவனிப்போம். எல்லாமே ஒரே ஒரு பொருளை நோக்கியே செல்கின்றன. அந்தப் பொருளை சுதந்திரம், மகிழ்ச்சி, சாந்தி, ஆனந்தம் என்று எந்தப் பெயராலும் அழைக்கலாம்.

இவைகளின் உட்பொருளை ஆழ்ந்து நோக்கினால் வெவ்வேறு வார்த்தைகளும் ஒரே பொருளை குறிக்கின்றன. ஒவ்வொரு உயிரினமும் துன்பம்,வேதனை, அடிமைத்தனம், நோய், இறப்பு போன்றவற்றை வெறுத்து ஒதுக்குகின்றன. அப்படி இருந்தும் அவைகள் எல்லாமே தவறான பாதையை மேற்கொண்டு முரணான செய்கைகளைச் செய்வதால் வேதனைகளுக்கு உட்படுகின்றன.

ஒரு சாதாரண மனிதன் தான் பொருள் சேர்த்து, தான் விரும்பிய போகப் பொருள்களை அனுபவித்து பெயரையும் புகழையும் அடைந்து விட்டாலே தான் ஆனந்தமாக வாழ முடியும் என்று எண்ணுகிறான்.

உண்மையிலேயே இவைகளால் அவன் ஆனந்தம் அடைகிறானா? இல்லை. அவைகளால் முடியாது. மாறாக அவைகள் அவனை அதிக வேதனையில் ஆழ்த்துகின்றன.

சுதந்திரத்திற்குப் பதிலாக அவனை அடிமையாக்குகின்றன. அமைதி, மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம் ஆகியவைகளை அளிப்பதற்குப் பதிலாக அவைகள் அவன் மனத்தின்

நிம்மதியைப் பறித்துக் கொண்டு அவனை நிர்க்கதிக்கு ஆளாக்குகின்றன.

அப்படியானால் உண்மையான சுதந்திரம் என்பது என்ன? ஒருவன் தன்னுடைய மெய்யான உயிர்ச்சார உணர்வை அடைவதிலேயே அது உள்ளது. இந்த உயிர்ச்சார உணர்வைப் பெறுவதற்கு ஒருவர் தன் மனத்தை அடக்கத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனத்தை அடக்க வேண்டுமானால் எல்லா புலன்களையும் அடக்கி ஆள வேண்டும். புலன்களே மனத்தை இழுத்து வந்து அதை பலவீனப்படுத்தி அழுக்கடையச் செய்கிறது. எல்லா புலன்களின் மீதும் கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டுவர வேண்டுமானால் ஒருவர் தூய புனித வாழ்வை மேற் கொள்ள வேண்டும். இது மிகமிக அத்தியாவசியமானது.

கண்ணாடியின்மீது ஒளிக்கதிர்களைப் பரப்பும் சூரியனை உதாரணத்திற்கு எடுத்துக் கொள்வோம். கண்ணாடி சூரியனின் பிம்பத்தைப் பிடித்துக் காட்டுகிறது. மேலும் அந்தக் கண்ணாடி ஒளிக்கதிர்களின் பிரதிபலிப்பை ஒரு நீர்த்தடாகத்தில் விழச் செய்கிறது. அந்தத் தடாகம் அழுக்கடைந்தும், அலைகள் நிரம்பியும் உள்ளது. சூரிய ஒளியின் பிரதிபலிப்பு கண்ணாடியிலிருந்து வந்து நீர்ப் பரப்பின்மீது விழுந்தாலும் சூரிய பிம்பத்தைக் காட்ட தடாகத்தினால் முடியவில்லை.

அதே தடாகத்தின் தண்ணீர் கொஞ்சம் குறைந்த அளவிலான அழுக்குடனும், அலைகள் குறைந்தும் இருந்தால் பிரதிபலிக்கும் சூரிய பிம்பத்தைக் கொஞ்சம் மங்கலாகக் காணமுடியும்.

அதே தண்ணீர் மிகவும் சுத்தமாகவும், அலைகள் என்பதே இல்லாமல் தெளிவுடனிருந்தால் அந்த பிம்பத்தைத் தெள்ளத் தெளியக் காணலாம்.

இங்கே சூரியனை பிரம்மம், பரமாத்மன் அல்லது கடவுளுக்கு ஒப்பிடலாம். கண்ணாடியை ஆத்மாவிற்கும்

(தணிப்பட்ட உயிர்), தடாகத்தின் தண்ணீரின் மூவகை நிலைகளையும் மனத்தின் மூன்று வகை நிலைகளுக்கும் ஒப்பிடலாம்.

அழுக்கு மிகுந்தும் அலைகள் அதிகமாகவும் உள்ள தண்ணீர் 'தாமச' மனம் (தூய்மையற்ற மந்தமான மனம்) ஆகும்.

சற்றே அழுக்கும் இலேசான அலைகளுமுடைய தண்ணீர் 'இராசச' மனம் (சுறுசுறுப்பு, அழுக்கு, ஆசைகள் பிடித்த மனம்) ஆகும்.

அலைகளே இல்லாத பளிங்கு போன்ற தெளிவான தண்ணீர் 'சாத்வீக மனம் (தூய்மை, சூக்குமம், ஒருமை நிலை ஆகிய அனைத்தும் பெற்ற மனம்) ஆகும். (உயிர்களின் மன வேறுபாடுகளைப் பல்வேறான பிரிவுகளாக வகுத்துக் கூறலாம். வசதியின் பொருட்டு அவைகளை மூன்று முக்கிய பிரிவுகளாக வகுத்துக் கொண்டுள்ளோம்.)

பிரதிபலிக்கும் ஒளிக்கதிர்கள் இந்த மூவகை நீர் நிலைகளின் மீதும் ஒரே மாதிரியாக விழுகின்றன. முதல் வகையில் பிம்பத்தை முழுக்க முழுக்கக் காண முடியவில்லை.

இரண்டாவது நிலையில் அதை ஓரளவு பார்க்க முடிகிறது.

மூன்றாவது நிலையில் பிரதிபிம்பத்தை மிகத் தெளிவுடன் காண்கிறோம்.

எங்குமுள்ள ஒவ்வொரு உயிரினத்தின் உயிரிலும் உண்மையாக இருப்பது பிரம்மம் - அல்லது கடவுளே ஆகும். அந்த மாபெரும் பரமாத்மாவின் பிரதிபலிப்பே ஆத்மா.

கண்ணாடியிலிருந்து பிரதிபலிக்கப்பட்ட ஒளிக்கதிர்களைப் பெறும் தடாகத்தின் நீர் நிலையைப் போன்று

மனம் தனக்கான உயிரையும், ஒளியையும் சீவாத்மனி லிருந்து (ஆன்மா அல்லது உயிர்) பெறுகிறது.

மனம் கலங்கியுள்ளபோது (தாமச மனம்) சீவாத்ம னுடைய பிரதிபலிப்பை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமல் தவறிப் போகிறது. அத்தகைய உயிர், புலன் போகங்களில் சிக்கி, நிலையற்ற செல்வ வாழ்க்கையில் மயங்கி முடிவில் நரக வேதனைக்கு ஆளாகிறது.

'இராசச' மனம் கணக்கற்ற ஆசைகளும இலட்சியங் களும் நிறைந்து சுறுசுறுப்புடன் இயங்கக் கூடியது. அத்தகைய மனம் கடவுள், தர்மம் (சத்திய நெறி) போன்றவற்றின் அவசியத்தை உணர்ந்துள்ளது. இருப் பினும் அது உலக விஷயங்களில் பற்றுக் கொண்டு விடுகிறது. ஆபத்தான நேரத்திலும் மரணத்தைப் பற்றிய பயம் ஏற்படும்போதும் அந்த மனம் கடவுளை நினைக்கிறது. பிரார்த்தனை செய்கிறது.

ஒருவருடைய மனம் தூய்மையும், சூக்குமமும் நிரம்பி ஒருமுகப்பட்டுள்ளபோது (சாத்வீக மனம்) சலனமற்ற தூய பளிங்கு போன்ற நீர் நிலையில் தெளிவாகத் தெரியும் பிரதிபலிப்பைப்போல ஆத்மாவையும், பிரம் மத்தையும் தன்னுள் காட்டுகிறது.

சமாதி நிலை என்னும் கடவுளை அறியுந்தன்மை யானது நீர் நிலைகளில் விழும் ஒளிக்கதிர்களைக் கண்ணாடிக்குத் திருப்பிச் செலுத்தி முடிவில் சூரியனில் கொண்டு சேர்ப்பதற்கு ஒப்பாகும்.

ஆதலின் சமாதி நிலையை எய்த முதலில் மனத்தைத் தூய்மையாக்கி அமைதி கொள்ளச் செய்து ஒருமுகப் படுத்த வேண்டும். அதை சீவாத்மனில் கொண்டு சேர்க்க வேண்டும். முடிவில் பரமாத்மனில் (பிரம்மம் அல்லது கடவுள்) ஐக்கியம் பெறச் செய்ய வேண்டும்.

மோட்சம் (சுதந்திரம்) என்பதின் பொருள் இதுவே. இந்த நிலையில் மட்டுமே உண்மையான அமைதி, மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம் நிலவும். சாந்தியையும், ஆனந்தத்தையும், மோட்சத்தையும் உண்மையில் பெற விரும்புபவர்கள் மனத்தை அடக்கப் பயில வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

சாதாரண மனிதனுக்குக்கூட மன அடக்கம் மிக உதவும். சாதாரண நிலையிலும் உண்மையான மகிழ்ச்சி ஏற்பட வேண்டுமானாலும், வேதனைகள் விளையாமல் இருக்க வேண்டுமாயினும் மன ஒருமைப்பாட்டைப் பயிலாமல் அவை கிடைக்காது.

ஒருவன் ஒன்றை மிக விரும்பி அதில் மயங்குவானாயின் அந்தப் பொருளின் எண்ணத்திலேயே ஆழ்ந்து விடுகிறான். அவன் ஒரு பொருளை வெறுப்பானாயினும், அதை ஒதுக்க எண்ணி விடுவானாயினும் அந்த சமயத்திலும் அவன் மனம் அதிலேயே ஆழ்ந்து இருக்கிறது.

எல்லா வகையான உணர்ச்சி வயப்படும் நிலைகளிலும், புலன் போகங்களிலும் மனம் இயல்பாகவே அதில் சென்று ஊன்றி விடுகிறது.

மனத்தின் ஈடுபாடு இல்லாமல் எதையும் புரிந்து கொள்ள முடியாது. இதுபோன்ற இயல்பிலான மன ஈடுபாடு மிருகங்கள், பறவைகள், புழு பூச்சிகள் போன்றவற்றிலும் மிக அதிக அளவில் வளர்ந்து இருக்கிறது. நமக்குத் தேவைப்படுவது நினைத்த அளவில் ஏற்படும் மன ஈடுபாடேயாகும்.

ஒரு மனிதன் மனத்தையும் புலன்களையும் விரும்பிய போது எப்படி அடக்குவது என்பதைத் தெரிந்து

கொள்வானாயின் அவனிடம் மகிழ்ச்சி நிலவி அதனால் அவன் உண்மையான உயர்வை அடைகிறான். அது இல்லாது போனால் அவன் மனத்துக்கும் புலன்களுக்கும் அடிமையாகி விடுகிறான்.

காமம், கோபம், பேராசை, துக்கம், கர்வம், பொறாமை போன்ற உணர்ச்சிகளின் பாதிப்புகள் மோதும்போது திக்கற்றவனாக் மாறுகிறான். இதனால் அவன் எத்தனை தீமைகளைப் புரிகிறான்?

ஒருவன் தன் மனத்தையும், புலன்களையும் அடக்கும் வழியைத் தெரிந்து கொண்டு அதைப் பரிபாலிக்கும் சரியான எசமானனாகி விட்டால், எல்லா வகையான உணர்ச்சிகளையும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் அடக்கிக் கொண்டே செல்வான். அனைவருக்குமே மன அடக்கம் மிக அத்தியாவசியமானது.

வாழ்வின் ஒவ்வொரு துறையிலும் வெற்றி பெறுவதற்கான இரகசியம் - குறிப்பாக மன அடக்கத்திற்கான வெற்றியின் இரகசியம் - திட ஆரோக்கியமான உடலைப் பேணுவதில் உள்ளது.

திட ஆரோக்கியமான உடல் எனபதற்கு திண்மையும் ஆரோக்கியமும் நிறைந்த மனம் என்று பொருள்.

பலவீனமான உடலுடன் கூடிய புத்திசாலிகளை நாம் அடிக்கடி சந்திக்கிறோம். அத்தகையவர்கள் விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்ளும் அறிவு நுட்பம் பெற்றிருப்பார்கள். அவற்றைப் பற்றி பிரசங்கம் செய்வார்களே ஒழிய அனுபவசாலிகள் அல்லர்.

கற்றதையும் கேட்டதையும் அவர்களால் அனுபவத்தில் செய்ய முடியாது. வேறு சிலர் கட்டுமஸ்தான உடலுடன் தோற்றமளிப்பார்கள். ஆனால் மந்த புத்திக்காரர்களாக

இருப்பார்கள். கொஞ்சம் அக்கறை செலுத்தி அவர்களுக்கு யோசனை சொல்லி அதைப் புரிய வைத்தோமானால் அதை அடையும் வரை சோர்வடைய மாட்டார்கள்.

ஒருவருடைய வாழ்க்கையில் மன அடக்கத்தைப் பயில் வதற்கான சரியான சமயம் பதினைந்திலிருந்து முப்பது வயதிற்குள்ளான பருவமாகும். இந்த வயதிற்குள் எந்தப் பழக்கத்தை அவன் ஏற்படுத்திக் கொள்கிறானோ அது அவனது வாழ்வின் கடைசி காலம் வரை நீடித்து நிற்கிறது.

பழைய பழக்கங்களை ஒருவன் வாழ்வின் பிற்காலத்தில் மாற்றிக்கொள்வதற்கு கடின முயற்சி தேவைப்படுகிறது. அப்படியுங்கூட அதை அடியோடு ஒழிப்பதென்பது இயலாது.

சிறு வயதில் கற்றுக் கொண்ட எல்லா வகையான கெட்ட பழக்கங்களால் ஒரு சாதாரண ஆணோ அல்லது பெண்ணோ பாழாகி விடுகிறார்.

ஒரு இளைஞனோ அல்லது யுவதியோ தங்களுக்கான நல்வாழ்வை விரும்புவாராயின் தமது உடற்கட்டையும், ஆரோக்கியத்தையும் போற்றி வளர்க்க வேண்டும்.

இவைகளைப் பெற வேண்டுமானால் நல்ல சூழ்நிலை அமைய வேண்டும். நல்ல புத்தகங்கள், நல்ல நண்பர்கள், வீட்டிலும் வெளியிலும் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் போன்ற மனத்திற்கும் உடலுக்கும் நலம் பயக்கும் பயிற்சி களை மேற்கொள்ள வேடுண்ட். நல்ல காற்றை சுவாசித்து, சுத்தமான தண்ணீரை அருந்தி எளிதாக சீரணிக்கக்கூடிய சத்துணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

உடல் வளர்ச்சியோடு, தான் ஒழுங்காகச் செய்யக் கூடிய தொழிலை நிர்ணயித்துக் கொண்டு நேர்மைக்கும்

கட்டுப்பட்டு உறுதியுடன் செயல்பட வேண்டும். இதன் பொருள் தூய்மை, உண்மை, ஈகை, தன்னலமின்மை, கற்பு நெறி, கருணை போன்றவற்றுக்கான நீதி போதனைகளையும் அறவழிகளையும் கற்றுணர்ந்து கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்பதாகும்.

நற்பண்புக்கான வழிகளைக் கண்டிப்புடன் பின் பற்றாவிட்டால் மன அடக்கத்தைப் பெற முடியாது. மேலான நற்பேற்றை அடைய முடியாது.

நெறி தவறியவன் மோட்சத்தைக் கனவிலும் கருத முடியாது.

நன்னடத்தைக்கான விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதால் மனத்தூய்மை கிடைக்கிறது. மனத்தூய்மை இல்லையெனில் மன அடக்கம் கிடையாது.

உலகிலுள்ள எல்லா மதங்களுமே நன்னடத்தை அல்லது அறவழிகளுக்கான விதிமுறைகளையே அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளன. இதையே உலகிலுள்ள அனைத்து மதங்களும் வற்புறுத்துகின்றன.

பல்வேறு மதங்களின் நிறுவனர்கள் அனைவருமே எளிய, தூய, நேர்மையான வாழ்வை மேற்கொண்டு தங்களின் சீடர்களையும் அதையே பின்பற்றும்படி கட்டளை இட்டனர். இந்தக் கொள்கைகளை மிகவும் கண்டிப்புடன் பின்பற்றிய பல்வேறு மத குருமார்களும் வாழ்க்கையின் சிக்கல்களைத் தீர்த்து பேரமைதியையும் பேரானந்தத்தையும் உலகில் நிலை நாட்டினர்கள்.

ஆனால் இருபதாம் நூற்றாண்டின் மக்கள் தங்களுடைய தலைவர்களோடு சேர்ந்து வாழ்வின் இலட்சியத்தையே இழந்து இதில் பின்னடைந்து விட்டார்கள்.

அருள் வழிக்கான விதிமுறைகளில் கற்பு நெறியே முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது. சாதாரண வாழ்விலும் மகிழ்ச்

சியுடன் இருக்க, திருமணமான ஒருவனும் ஒருத்தியும் உடலுறவிலும் நெறி முறையை அனுசரிக்கவேண்டும். இல்லையெனில் அவன் வாழ்க்கை தோல்வியிலும், துன்பத்திலும் முடிவடைகிறது.

முழுமையான மன அடக்கத்தைப் பெற விரும்பும் ஒருவனுக்கு சரியான கற்பு நெறி ஒழுக்கம் அவசியமாகிறது. ஏனெனில் மனத்தின் தூய்மையைக் கெடுக்கக்கூடிய நஞ்சு காமம் ஆகும்.

யார் ஒருவன் எண்ணத்தாலும், பேச்சாலும், செயலாலும் காமத்தைக் (உடலுறவை) கட்டுப்படுத்தி. காம சக்தியை 'ஓஜஸ் சக்தி'யாக (மாபெரும் மனோசக்தியாக) மாற்றுகிறானோ அவன் தன் சாதனையில் முக்கால் பங்கை இயல்பிலேயே செய்து முடித்து விட்டதாகக் கொள்ளலாம். அத்தகைய ஒருவனால் மனத்தை சுலபமாக அடக்கவும், உயர்ந்த சமாதி நிலையை எய்தவும் முடிகிறது.

மனம், விந்து சக்தி, பிராணன் (குண்டலினி சக்தி) ஆகிய மூன்றுக்குமிடையே நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது.

இம்மூன்றிலும் (மனம், விந்துசக்தி, பிராணன்) ஏதாவதொன்றைக் கட்டுப்படுத்தினாலே மற்ற இரண்டும் தானாகவே கட்டுப்பட்டு விடுகின்றன. ஆதலின் மன அடக்கப் பயிற்சி, மூச்சை அடக்கும் பயிற்சி, பிரம்மச் சரியம் (கற்பு நெறி) ஆகிய மூன்றையுமே சேர்த்து செய்ய வேண்டும். ஆன்ம சாதகனின் உண்மையான முன்னேற்றத்திற்கு இது மிகவும் அவசியம்.

பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிப்பதற்கும், நல்லொழுக்கத்திற்கான விதிமுறைகளைப் பின்பற்றி நடப்பதற்கும் உண்பதிலும், பருகுவதிலும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

சாதனையை (ஆன்மிகப் பயிற்சி) மேற்கொள்ள உணவு, பானம் ஆகியவற்றில் ஒழுங்குமுறை அனுசரணை அவசியம். அடுத்து வருவது சிறந்த குருவின் துணையும், தனக்கான விருப்பத் தெய்வம், விருப்ப மந்திரம் சித்திப்பதும் ஆகும்.

பின்னர் தொடர்வது சீராக அமைந்த ஒழுங்கான பயிற்சி. ஒழுங்கு தவறிய பயிற்சி எந்த பலனையும் அளிக்காது.

தனது மனத்திற்கு திருப்தி ஏற்படும் அளவுக்கு உண்மையுடன் நடந்து நிதானமிழக்காத ஊக்கத்துடன் சாதனையைச் செய்து வரவேண்டும். சாதனையைத் தொடர்ந்து செய்யும்போது ஒரே ஒரு குறிப்பிட்ட ஆசனத்தையே (அமரும் முறை) கடைப்பிடித்துப் பயிலவேண்டும். அமரும் ஆசனமுறையை மாற்றிக்கொண்டேயிருந்தால் நீண்ட நேரத்திற்கு மனத்தை ஒரே எண்ணத்தில் நிறுத்தி தியானத்தை மேற்கொண்டு ஒருநிலைப்படுத்த முடியாது. ஆசனம் முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது.

புதிய சாதகன் ஒரு குறிப்பிட்ட ஆசனத்தில் அமர்ந்து பிராணாயாமத்தையும், மந்திர ஜபத்தையும் செய்ய வேண்டும். மந்திர ஜபமும், பிராணாயாமமும் மனம், நாடிகள் (நரம்புகள்), உடல் ஆகியவற்றைத் தூய்மைப் படுத்துகின்றன.

ஆரம்ப கட்டங்களில் மிக வேகமான முன்னேற்றத்தை விரும்பினால் ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறைகள் அதாவது காலை, மதியம், மாலை, நள்ளிரவு ஆகிய வேளைகளில் ஜபமும், பிராணாயாமமும் செய்வதற்கு உட்கார வேண்டும். இது இயலாமற்போயின் ஒருவர் காலையும், மாலையும் கண்டிப்பாக உட்காரவேண்டும்.

துவக்கத்தில் ஒரு கற்றுக்குட்டிக்கு 'மந்திர ஜபம்' மனத்தையும், சித்தத்தையும (மனக்கோப்பு) தூய்மை

யாக்குவதற்கு மிகவும் உதவுகிறது. மனத்தில் உள்ள பல்வேறு ஆசைகளைப் போக்கவும் துணை புரிகிறது. மேலும் மந்திர ஜபம் எளியது, சுலபமானது, ஆபத்தில்லாதது.

உயர்தர பிராணாயாமப் பயிற்சிகளை சிறந்த குருவின் (ஆன்மீக ஆசான்) உதவி இல்லாமல் பயிலக் கூடாது. பிரம்மச்சரியத்தைக் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இல்லையெனில் பயித்தியம் பிடிக்கும் நிலைக்கும் ஆளாக நேரிடும்.

மன அடக்கத்திற்கான மிகச் சிறந்த சுலபமான வழி வேலை, வழிபாடு, மனக்கட்டுப்பாடு, தத்துவம் ஆகிய அனைத்தையும் கலந்து செயல்படுவதாகும்.

பிராணாயாமப் பயிற்சியை மட்டும் மேற்கொண்டு சாதகம் செய்வது மிகவும் சிரமமானது. இத்தகைய பயிற்சி முறையில் பலர் திசை மாறி விடுகிறார்கள். அமரும் நேரம் போக மற்ற சமயங்களில் தனது இஷ்ட தேவதைக்கான மந்திர ஜபத்தை இடைவிடாது செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

அலையும் மனத்தை ஒருவருடைய இஷ்ட தேவதையின் பாதாரவிந்தங்களில் கொண்டு வந்து சேர்ப்பதில் கவனமாக இருக்கவேண்டும். 'பிரத்தியாகார' நிலையைப் பெற இதுவே சுலபமான வழி.

ஒரு சாதகன் மனம், இதயம் ஆகியவற்றின் தூய்மையைப் போதுமான அளவுக்கு அடைந்து, அலையும் மனப்போக்கை அடக்கி ஆளுந்திறனை வெகுவாகப் பெற்றுவிட்டால் அவர் பிரத்தியாகார சக்தியை எய்தி விடுகிறார். நினைத்த அளவில் மனத்தை இழுத்துப் பிடித்து, ஓர் குறிப்பிட்ட இடத்தில் குவித்து நிலைநிறுத்தி அங்கேயே நிற்கச் செய்யும் ஆற்றலுக்கே பிரத்தியாகாரா என்று பெயர்.

'பிரத்தியாகாரம்' அடுத்து 'தாரணா' நிலை ஏற்படு கிறது. இது என்னவெனில் மனத்தை ஒரே புள்ளியின் மீது ஊன்றி குறைந்த பட்சம் பன்னிரண்டு விநாடி கால அளவுக்கு அங்கேயே நிலைத்திருக்கச் செய்வதாகும்.

'தாரணா'விற்குப் பிறகு வருவது 'தியானம்' ஆகும். மனம் ஒரு நிலைப்பட்டு ஒரே புள்ளியில் இரண்டு நிமிடங் களும் இருபத்தி நான்கு விநாடிகளும் நிலைத்திருந்தால் அதுவே 'தியானம்' ஆகும்.

இதே மன ஒருமைப் பாட்டு நிலை மேலும் வலுப் பெற்று தன் மனத்தை அந்தப் புள்ளியிலேயே சுமார் அரை மணி கால அவகாசத்துக்கு நிலைபெறச் செய்தால் அதுவே 'சமாதி' நிலை ஆகிறது.

'சமாதி' இரு பிரதான பிரிவுகளைக் கொண்டது— உருவத்தைப் பற்றியது. அருவத்தைப் பற்றியது ஆகியவை இவை.

உருவமற்ற அருவத்தைப் பற்றிய சமாதியே மிக உயர்ந்த நிலை சமாதியாகும். இதுவே 'நிர்விகல்ப சமாதி' யாகும்.

நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்துவதின் மூலமே ஒருவர் பூரண ஞானத்தையும், உண்மையான சாந்தியையும் ஆனந்தத்தையும், மோட்சத்தையும் பெறுகிறார்.

அன்புள்ள வாசகரே,

இப்போது இந்தப் புத்தகத்தின் கடைசி அத்தியாயத் தையும் முடித்து விட்டோம். உங்களது 'சாதனை'யை இது முதற்கொண்டே அக்கறையுடன் தொடங்கும்படி அழைக்கிறேன். இதை ஒருநாள் கூடத் தவற விடாதீர்கள்

நீங்கள் உண்மையோடிருந்து பொறுமையும் முயற்சியும மேற்கொண்டால் உங்களது முயற்சிகளுக்கு வெற்றி கிடைப்பது உறுதி.

எழுமின்! விழிமின்!! வெற்றி முனையை அடையும் வரை அயர்வு கொள்ளாதீர்!!!

எல்லாம்வல்ல 'அவர்' தனது பூரணமான அன்பினாலும் அருளினாலும் உங்களை சரிவர வழி நடத்திச் செல் வாராக!

உங்களுக்கு உண்மையான சாந்தியையும், ஆனந்தத் தையும், மோட்சத்தையும் அளிப்பாராக!

பூரண ஆசிகள்.

முற்றும்



1964-ல் ரிஷிகேஷ் ஆசிரம மாடியில் சுவாமி நாராயணானந்தா.
பின்புறம் கங்கை ஆறு ஓடுவதைக் காணலாம்.



1976 ஜுலை 11-ம் தேதி டென்மார்க், ஜில்லிங்கில் நடைபெற்ற குரு பூர்ணிமை விழாவின்போது குரு குடீரில் சீடர்களுடன்.

ஆசிரியரும் அவர் பணியும்

தென் இந்தியாவில் 'கூர்க்' மலைப் பிரதேசத்தில் 1902-ம் ஆண்டு ஏப்ரல் 12-ல் நாராயணானந்தா பிறந்தார். அவர் பெற்றோர்கள் குழந்தைப் பேற்றுக்காக பல ஆண்டுகள் இறைவனை வேண்டி இறைஞ்சி நின்றனர். ஆகவேதான் தங்களுக்குப் பிறந்த பொலிவுமிக்க அழகுள்ள மகனிடம் ஆழ்ந்த அன்பு காட்டி வந்தனர். அந்த மகனும் அந்தக் கிராமத்தினரின் மனத்தை மிகவும் கவர்ந்திருந்தான்.

அவனும் தன் பெற்றோரிடம் மிகவும் பாசம் கொண்டிருந்தான். ஆயினும் ஐந்தாவது வயதில் அவனைப் பள்ளிக்கு அனுப்பியதும் அவன் கொஞ்சமும் தயக்கம் காட்டாமல் வெகு சகஜமாக வீட்டை விட்டுச் சென்றான்.

சிறுவயதில் அவன் படிப்பில் சிறந்த சுறுசுறுப்பு மிக்க மாணவனாகவும் விளையாட்டரங்கில் திறனைக் காட்டுபவனாகவும் விளங்கினான். பள்ளி விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளும் தேர்வைப் பெற்று பல பரிசுகளைப் பள்ளிக்குப் பெற்றுத் தந்தான்.

இது போன்ற பல்வேறு செயல்களுக்கிடையில் காலை மாலை இருவேளைகளிலும் தீவிர தியானத்தில் சுமார் அரைமணி நேரம் அமர்ந்து விடுவான். எந்த வெளிப்புற தூண்டுதலுமில்லாமல் உள்ளுக்குள்ளிருந்து கிளர்ந்தெழுந்த ஒருவகை உந்துதலினாலேயே இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து மேற்கொண்டான்.

இத்தகைய முறையான நியதியுடன் கூடிய தியானம் அந்தச் சிறுவனை ஆன்மீக வாழ்க்கையில் நிலை நிறுத்தி எதிர்காலத்தில் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்துவதற்கான அரிய வாய்ப்புக்கு அடிகோலியது.

கல்வியை முடித்ததும் அந்த இளைஞன் திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லை. அதற்குப் பதிலாக அவர் உலகைத் துறந்து இருபத்தேழாவது வயதில் சந்நியாசி யானார்.

அவர் வாழ்க்கையில் தோல்வி ஏதும் ஏற்படாத நிலையிலேயே இந்த சந்நியாசத்தை மேற்கொண்டார்.

எந்த விதமான விரக்தியும் ஏற்படாத நிலையில் ஒளிமிக்க எதிர்காலமும் அவருக்காகக் காத்திருந்தது. அவருடைய மனோ நிலையில் ஏற்பட்டிருந்த பெருத்த ஆன்மீக நிலை மாறுதலே இதற்குக் காரணம்.

ஒருநாள் வழக்கம்போல தியானத்தில் அமர்ந்திருந்த போது அவர் மனம் ஒரு மணிகால அளவுக்கும் மேலே ஒருமுகப்பட்டு ஒருமைப் பாட்டில் ஊன்றி நின்றது. இந்த மேலான உயரிய சாதனை முடிந்ததும் தன் அந்தராத்மா அவரை அழைத்து உலகைத் துறக்கும்படி கட்டளை பிறப்பித்த சொற்கள் அவர் காதுகளில் ஒலித்தன. அந்த இளைஞர் கண நேரம்கூடத் தயங்காமல் கடைசி பைசாவரை தன்னுடைய செல்வத்தைத் தானம் செய்து விட்டார்.

1929-ல் குருவைத் (ஆன்மீக ஆசான்) தேடி தன் வீட்டை விட்டுப் புறப்பட்டார்.

களைப்பு மிகுந்த பல்லாயிர மைல் தூரமான நெடிய பயணத்திற்குப் பின்னர் கடைசியாக அந்த இளந்துறவி ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண மடத்தின் தலைமையிடமான கல்கத்தாவிலுள்ள பேலூர் மடத்திற்கு வந்து சேர்ந்தார்.

அந்த மடத்திலிருந்த சந்நியாசிகள் மூன்று நாட்கள் வரை அவரைப் பலவிதமான சோதனைகளுக்கு உட்படுத்தி அதன் பின்னரே ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரின் நேர்ச் சீடரான தலைவர் சுவாமி சிவானந்தரை தரிசிப்பதற்கு அனுமதித் தனர். இந்த இளந் துறவி அந்த மகானைக் கண்டதும் அவர் பாதங்களில் சாஷ்டாங்கமாக விழுந்து வணங்கி சரணடைந்தார்.

இவ்வாறு இவர் தமது குருவைத் தரிசித்ததும் அவர் தன்னுடைய ஆழ்ந்த அன்பையும் ஆதரவையும் நல்கினார். இளந்துறவி பதிலுக்கு தமது நம்பிக்கையையும் பக்தியையும் கடவுளிடமும் குருவிடமும் சமர்ப்பித்தார்.

அடுத்து வந்த சில ஆண்டுகளுக்குள் சுவாமி நாராயணானந்தாவிடம் கடவுளைத் தரிசிப்பதற்கான உள்ளுணர்வுடன் கூடிய உந்துதல் உத்வேகமடைந்தது. அவருடைய முழு வாழ்க்கையுமே இந்த ஒரே குறிக்கோளின் முனைப்பிலேயே ஈடுபட்டு, அதன் பயனாக ஓர் தனி இடத்தைத் தேடி தீவிர சாதனையை (ஆன்மீகப் பயிற்சி) மேற்கொள்ள வேண்டுமென்ற தாபம் மேலிட்டது.

கடைசியாக அவருடைய குருவானவர் தனது அருள் நிலையில் சீடனை அழைத்து இமாலயத்திற்குச் சென்று தவம் (கடுந்தவம்) மேற்கொண்டு சமாதி நிலையில் (ஆழ் நிலைத் தியானம்) ஆழ்ந்து சித்தி பெறும்படி கட்டளையிட்டார்.

பிரம்மாண்டமான பனிச் சிகரங்கள் நிரம்பிய அதிசயானந்தத்தைத் தரக் கூடிய இமாலய மலைத் தொடர்களை நேருக்கு நேர் கண்டபோது சுவாமிஜீ பரவசமடைந்து உண்மையான கடுந் தவத்தை உடனே தொடங்கினார்.

எந்த வித வசதிகளுமின்றி நடுக்காட்டில் ஒரு சிறிய குடிசையில் தங்கி தளராத ஊக்கத்துடன் கடுமையாக உழைத்தார். வழக்கமாக அவர் நாளொன்றுக்கு சுமார் பன்னிரண்டு மணியிலிருந்து பதினாறுமணி கால அளவுக்கு தியானத்தில் அமர்ந்து மந்திர ஜபம் செய்தார். அவ்வப்போது இரவு பகலில்லாமல் நாட்கணக்கில் ஓய்வு ஒழிச்சலின்றித் தொடர்ந்து தியானம் செய்வார். இது போன்ற கடுமையான சாதனையின் பயனாக சுவாமி நாராயணானந்தா குறுகிய காலத்திலேயே மிக உயர்ந்த மேலான கதியான நிர்விகற்ப சமாதி நிலையை எய்தினார்.

1933ம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம் சிவராத்திரி தினத்தின் இரவு நேரத்தில், அதாவது இந்திய நாடெங்கணும் அனுஷ்டிக்கப்படும் சிவபெருமான் விழித்தெழும்

கொண்டாட்ட தினத்தன்று சுவாமிஜீ வழக்கம் போல் அன்று நள்ளிரவில் தியானத்தில் அமர்ந்தார்.மனம் ஆழ்ந்து ஒருமுகப்பட்ட போது குண்டலினி சக்தி முழுமையாகக் கிளம்பி சகஸ்ராரத்தை வந்தடைந்ததை உணர்ந்தார். அவருடைய இதயத் துடிப்பும் மூச்சும் தானாகவே நின்று போய் விட்டன. (கேவலகும்பகம்.)

உடலைப் பற்றிய உணர்வு அற்றுப் போய் விட்டது மனம் பூரணத்துவத்தில் கலந்து விட்டது தான் எனும் உணர்வு மரத்து உயிர்ச்சார சாகரத்தில் சங்கமித்தது. மனம், அகந்தை, புத்தி போன்றவற்றின் அறிகுறிகள் கிஞ்சித்தேனும் புலப்படவில்லை.இதுவேகடைசி அனுபவம். இதுவே கடவுளின் உருவமற்ற நிலையின் உணர்வு. இதுவே அகண்டாகாரமான ஆனந்த நிலையுமாகும்.

சுவாமிஜீ இதே நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் நீண்ட காலம் இருந்தார். மிக மிக உயரத்தில் அவரது ஆன்மா இருந்தாலும் அவர் மனம் நிதானமாகவும் நிச்சயத்துடனும் உலக பந்தத்தின் எல்லைக்குள் இறங்கி வந்தது. இந்த நிலையில் அவருடைய பார்வையின் கோணமே முற்றிலும் மாற்றம் பெற்றிருந்தது.பூரண ஞான ஒளி எய்திய காரணத் தால் அவர் மனத்தில் அறியாமையின் அறிகுறி கிஞ்சித் தேனும் இருக்கவில்லை.

அவர் எங்கணும் எல்லா பெயர்களுக்கும் உருவங் களுக்கும் பின்னால், ஒரே ஆத்மாவையே கண்டார். அகிலத்தின் பேதங்களில் தெய்வீக ஒற்றுமையை உணர்ந்து கொண்டார்.

இந்த அரிய சித்தியை அடைந்த பின்னரும் சுவாமி நாராயணானந்தா அதை விளம்பரப் படுத்திக் கொள்ள வில்லை. இமாலயத்தில் எளிய தனிமை வாழ்க்கையையே தொடர்ந்து மேற்கொண்டார்.

அவர் சீடர்களை சேர்த்துக் கொள்ளவில்லை. பணத் துக்கோ வசதிகளுக்கோ ஆசைப்படவில்லை. அவைகள் ஏதும் இல்லாத நிலையிலேயே அவர் வாழ்ந்தார்.

உலக ஆசாபாசங்களுக்கு ஆளாகாமல் மனத்தின் நுட்பமான இயக்கங்களின் நூதன கணிப்பிலேயே ஆழ்ந்து போனார். மறைந்திருக்கும் காரணங்களின் விளைவுகளால் எழும் சூக்கும மனத்தின் இயக்கங்களைப் படம் பிடித்துக் கணிக்க தனது ஒரு முகப்பட்ட தூய மனத்தையே நிரந்தர மான ஆய்வுக் கூடமாக ஆக்கிக் கொண்டார்.

இவைகளைப் புத்தகங்களாகக் கொண்டு வரவேண்டு மென்ற யோசனையே இல்லாமல் மனோ தத்துவத் துறையிலும், தத்துவ சாத்திரத் துறையிலும் அவருடைய உன்னதமான கண்டு பிடிப்புகளைக் குறிப்புகளாக எழுதி வைத்துக் கொள்ளலானார்.

முன் உதாரணமில்லாத, ஈடு இணையற்ற ஞானத்தை அளிக்கக் கூடிய ஒன்றன் பின் ஒன்றான தொகுப்புகளாக தனக்கே உரித்தான அற்புத ஆற்றலினால் எளிய லாவகத் துடன் எழுதிக் குவித்தார். இவைகளின் கை எழுத்துப் பிரதிகளை உலகின் பார்வைக்குத் தெரியாமல் பாதுகாத்து வைக்கவே எண்ணினார்.

1947-ல் இந்தியா பாகிஸ்தான் பிரிவினையின் போது வெறி கொண்ட முஸ்லிம்களாலும் இந்து மதக் கும்பலாலும் கடவுள், மதம் போன்றவற்றின் பெயரால் நிகழ்ந்த மனிதாபிமானமற்ற கோர இரத்தக் களரியை சுவாமிஜீ நேரில் கண்டார்.

கொள்ளை, கொலை, பிணக்குவியல்களின் கோரக் காட்சிகளைக் கண்டார். கன்னிப் பெண்களும் இளம் பெண்களும் கடத்தப்பட்டதையும் பார்த்தார். துன்பப் படும் மக்களைக் கண்டு இரக்கங் கொண்டார். அவர் உடனே மனித குலத்துக்கு உதவி புரியத் தீர்மானித்தார். தனிமையைத் துறந்து சீடர்களை ஏற்றுக் கொள்ளத் துவங்கினார்.

ஆரம்பத்தில் சுவாமிஜீயிடம் சரணடைந்த சீடர்களில் மேற்கூறிய படுகொலைகளுக்குத் தப்பிப் பிழைத்து வந்த ஏழை இனம் அனாதைகளும் இருந்தனர்.

அவர்கள் சுவாமிஜீயினுடைய குறிப்புகளையும் கையெழுத்துப் பிரதிகளையும் படித்துப் பார்த்தனர். அவைகளின் தனிப் பெருஞ் சிறப்பை உணர்ந்து புத்தகங் களாக வெளிக்கொணர விரும்பினர்.

சுவாமிஜீயிடம் அதற்கான பொருள் வசதி இல்லாம லிருந்தது. பாகிஸ்தானில் அனைத்தையும் இழந்து விட்டு வந்து சரண் புகுந்த சகோதர சகோதரிகளிடமும் நிதி வசதி இல்லை. புத்தகங்கள் வெளியிடுவதற்கான வாய்ப்பு இல்லாத நிலை.

அவர்களில் சில பெண்கள் தங்களிடம் எஞ்சி இருந்த ஓரிரு பொன் நகைகளை அதற்காக அளித்தனர். அதைக் கொண்டு புத்தகங்களை வெளியிடும் பணியைத் துவக்குவ தற்கான வாய்ப்பு கிட்டியது.

இந்த நேரத்தில் கெடுமதி கொண்ட சிலரிடமிருந்து கிளம்பிய எதிர்ப்பைச் சமாளிக்க வேண்டி நேரிட்டது. அவர்கள் வெறும் பொச்சரிப்பு காரணமாகவே இந்த மகத்தான பணியின் துவக்கத்தைத் தடுத்து நிறுத்த நினைத்தனர்.

எந்த ஒரு ஆதரவும், உதவியும் யாரிடமிருந்தும் பெறாத நிலையிலேயே பல சோம்பேறிகளால் அவர்மீது சுமத்தப்பட்ட அவதூறுகளையும், பழிபாவங்களையும் அவர் ஒருவராகவே ஏற்றுக் கொண்டு வாழ வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டது. அதன் விளைவாக எல்லோராலும் அவர் இழிவாகக் கருதப்பட்டார். அதனால் தங்குவதற்கும் இடம் கிடைக்காத நிலை.

இதற்கெல்லாம் ஈடு கொடுத்து சுவாமிஜீ கிஞ்சித்தும் மனந் தளராமல் உறுதியுடன் இருந்தார். சில நாட்கள் சென்றதும் அவதூறுகள் ஓய்ந்து போயின. சோம்பேறிகள் தாங்கள் செய்த பாவங்களின் பலனை அவர்களே சுமந்து சென்றார்கள்.

புத்தகங்களின் பணி தொடர்ந்து, ஒன்றன் பின் ஒன்றாக அச்சேறி வெளிவந்தது. அவைகளைப் பற்றிய விளம்பரமோ பிரசாரமோ இல்லாமல் அவைகளின்

உயர்ந்த மதிப்பினாலேயே உலகம் பூராவும் பரவுவதற்கான வாய்ப்பு கிடைத்தது.

ஆரம்பத்தில் சுவாமி நாராயணானந்தா இதற்கான எந்த ஒரு நிறுவனத்தையோ அல்லது ஆசிரமத்தையோ அமைக்க விரும்பவில்லை.

அவருடைய துறவு வாழ்க்கையில் பொது மக்களிடமிருந்தோ, சீடர்களிடமிருந்தோ எந்தவித நன்கொடையையும் பெறவில்லை. (அவருக்கே உரித்தான) எளிய வாழ்க்கையை மேற்கொண்டார். பொது வாழ்க்கையின் ஆடம்பரங்களை அவர் தவிர்க்கவே முயன்றார். நாட்கள் செல்லச் செல்ல சீடர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தது.

இது போன்று உருவாகிய இயக்கத்தை நெறிப்படுத்தி அதை ஒரு ஒழுங்கான அமைப்பாக நிறுவ வேண்டிய சூழ்நிலை தவிர்க்க முடியாததாகிவிட்டது.

பின்னர் 1967-ம் ஆண்டில், 'நாராயணானந்தா யூனிவர்சல் யோகா டிரஸ்ட்' என்ற மையங்கள் இந்தியா, ஜெர்மனி, டென்மார்க், ஸ்விட்சர்லாந்து போன்ற நாடுகளில் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. இந்த நேரத்தில் மேலை நாட்டு இளம் ஹிப்பிகள் பலர், குறிப்பாக 'டென்மார்க்' தேசத்தவர் சுவாமி நாராயணானந்தாவிடம் வழிகாட்டி உதவும்படி வந்து சரணடைந்தனர்.

அவர்களில் பலர் போதை மருந்துக்கு அடிமையானவர்கள். மோசமான நாடோடிகள். சரண்புகச் சென்ற பல இடங்களிலிருந்தும் விரட்டப்பட்டு கீழ்நிலைக்கு தள்ளப்பட்டவர்கள்.

ஆனாலும் சுவாமிஜி அவர்களைப் புரிந்து கொண்டு தமது சீடர்களாக ஏற்றுக் கொண்டார். உடனே அவர்களைச் சரியான பாதைக்கு கொண்டு வந்து விட்டார்.

இதில் பல இளைஞர்களும், யுவதிகளும் டென்மார்க் தேசத்துக்குத் திரும்பி வந்து ஜில்லிங் என்ற இடத்தில் உள்ள என். யூ. யோக ஆசிரமத்தின், சந்நியாசிகளாகவும், சந்நியாசினிகளாகவும் ஆனார்கள். அந்த ஆசிரமம் புதிதாகத் தொடங்கப்பட்டிருந்த சமயம் அது.

ஜில்லிங் ஆசிரமம் எழுபது ஏக்கர் பரப்பளவுள்ள ஒரு பழைய பண்ணையில் அமைக்கப்பட்டது. அந்த நிலத்தைப் பண்படுத்தி அங்கு ஒரு ஆசிரமத்தை உருவாக்க ஆசிரமவாசிகள் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருந்தது. இந்த உழைப்புடன் கூட தங்கள் வயிற்றுப்பாட்டுக்காக அவர்கள் வெளியே சென்று தொழிற்சாலைகளில் பணி புரிந்து சம்பாதிக்க வேண்டியுமிருந்தது.

சுவாமிஜி அவர்களுடைய உண்மையான உழைப்பைக் கண்டு டென்மார்க் நாட்டிற்கு விஜயம் செய்யும்படி விடுத்த அழைப்பை ஏற்றுக் கொண்ட போதே ஆசிரமத்திற்கு விடிவுகாலம் பிறந்தது.

1971-ம் ஆண்டில் சுவாமி நாராயணானந்தா முதன் முறையாக டென்மார்க் நாட்டிற்கு வருகை புரிந்தார். சுவாமிஜி ஜில்லிங் ஆசிரமத்தில் ஐந்து மாத காலம் தங்கி முதல் இலவச ஆன்மீகப் பயிற்சி முகாமை நடத்தினார்.

அந்த முகாமில் உண்மையான ஆன்மீகப் பயிற்சியாளர்கள் தங்களுக்கெனத் தனித்தனி கூடாரங்களை அமைத்துக்கொண்டு அவைகளில் தங்கி அடிக்கடி குருவை நேரில் பார்த்து சந்தேகங்களைக் கேட்டு அறிந்து தெளிந்தனர். தினசரி பயிற்சி நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்து கொண்டனர்.

முகாம் மூன்று மாத காலம் நடந்தது. ஆயிரக் கணக்கானவர்கள் அதில் வந்து கலந்து கொண்டார்கள்.

1971-ம் ஆண்டு முதல் சுவாமி நாராயணானந்தா டென்மார்க் நாட்டிற்கும், மற்ற நாடுகளில் உள்ள மையங்களுக்கும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் சென்று வந்தார்.

'ஜில்லிங்க்' கில் மட்டும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜுன், ஜுலை, ஆகஸ்டு மாதங்களில் இலவச ஆன்மீகப் பயிற்சி முகாமை நடத்துகின்றார். மெய்ஞ்ஞானத்தை நாடிவரும் அன்பர்களுக்கு உபதேசம் அளித்து அகில உலகத்திலுமுள்ள ஆயிரக் கணக்கான சீடர்களுக்கு மிகவும் அக்கறையுடன் வழிகாட்டி உதவி புரிகிறார்.

சுவாமி நாராயணானந்தா சீடர்களுடன் கொண்டுள்ள உறவு முறை அந்தரங்கத் தொடர்புடையது. அவரது அருட்பார்வை சீடர்களுக்குள் மறைந்துள்ள ஆற்றல்களை விழிப்படையச் செய்து, அவர்களைத் தங்கள் சொந்த பலத்திலேயே நின்று செயலாற்றும் சக்தியைக் கொடுத்து விடுகிறது. அவருடைய ஆன்மீக போதனையிலுள்ள கருத்தாழமும் ஞானத் தெளிவும் பொழுது போக்குக்காக விளம்பரப் படுத்தக் கூடியது அல்ல. அவர் தமது சீடர்களைப் பாதி வழியில் கை விடுபவரல்ல. முடிவான உறுதியான மனக் கட்டுப்பாட்டை எய்தி அதன் மூலம் நற்கதிக்கு (மோட்சம்) போய்ச் சேரும்படி கட்டளை இடுகிறார்.

சுவாமி நாராயணானந்தாவின் சீடர்கள் உழைத்து சம்பாதித்து சமூகத்தில் ஒருவராகக் கலந்து வாழ்ந்து வருகின்றனர். அவர்கள் நல்லொழுக்க விதிமுறைகளைக் கண்டிப்புடன் கடைப்பிடித்து சுய நலமில்லாத, பற்றற்ற வாழ்க்கையைப் பின்பற்றி நடக்க முயல்கின்றனர்.

பெரும்பாலான சந்நியாசிகளும், சந்நியாசினிகளும் ஆசிரமங்களிலேயே வாழ்ந்து வருகின்றனர். அவைகளில் பல சுயபலத்திலே இயங்கும் பண்ணைகளாக உள்ளன. அந்தப் பண்ணைகளிலேயே பட்டறைகளும், அதற்கான எல்லா வசதிகளும் உள்ளன. ஆசிரமங்களில் தங்கியுள்ள ஆசிரம வாசிகளுக்கு வேலை வாய்ப்பை அளிக்கத் தக்க வசதிகளாகும் அவை.

சர்வதேசக் கூட்டமைப்பின் மைய இடமாகவுள்ள டென்மார்க்கிலுள்ள ஜில்லிங் ஆசிரமத்தில் விவசாயப் பண்ணைத் தொழிலுடன் இணைக்கப்பட்ட ஒரு பால் பண்ணையும் இருக்கிறது. இந்த ஆசிரமத்தில் மிகப் பெரிய அச்சுக் கூடமும் உள்ளது. இங்குதான் வெளியீட்டுத் துறைக்கான புத்தகங்களும், பத்திரிகைகளும் அச்சிடப் பட்டு வெளியாகின்றன.

இங்குள்ள வேறொரு அணியினருக்கு பல்வேறு ஆசிர மங்களிலும், மையங்களிலும் கட்டக் கூடிய புதிய கட்ட டங்களுக்கான கட்டுமானப் பணி தொடர்ந்து இருந்து வருகின்றது. இது போன்ற பணிகளுக்கு உதவும் வகையில் உலகம் பூராவிலுமுள்ள பல்வேறு மையங்களுக்கிடையே தமது அங்கத்தினர்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் வழக்கம் தீவிரமடைந்துள்ளது.

இத்தகைய நெருக்கமான கூட்டுறவினால் இந்த நிறுவனம் சர்வதேசப் பல் சமயச் சீடர்களுக்கிடையே நல்லுறவுக்கான ஒற்றுமையை நிலவச் செய்கிறது.

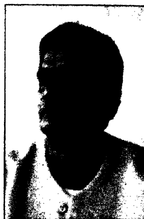
தாங்கள் செய்யும் தினசரித் தொழில்கள் போக, ஆசிரம வாசிகள் காலை நேரங்களிலும் மாலை வேளை களிலும் தியானத்தில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும், விழாக் காலங்களிலும் எல்லோரும் தியான மண்டபத்தில் பொது தியானத்திற் காக ஒன்றாகக் கூடுகின்றனர். அப்போது நிகழும் கூட்டு வழிபாட்டிலும் இசையிலும் சேர்ந்து கொள்கின்றனர்.

இந்தப் பேரழகு மிக்க இயக்கத்தின் வாயிற் கதவு களுக்குப் பின்னாலிருந்து இதன் கர்த்தாவின் பரமாத்ம உள்பூர்வ வாழ்த்துக்கள் புரண்டோடி வருகின்றன. அவர் எப்போதும் இதை உருவாக்குவதில் மிகுந்த ஜாக் கிரதையுடன் கூடிய அக்கறையைக் காட்டி சரியான பாதை யில் வளர்ச்சி பெறுவதற்கான உதவியைச் செய்கிறார்.

அவருடைய மாபெரும் ஆன்மீகக் குடும்பத்தின் அங்கத்தினர்களாக உள்ள அனைவருமே, மற்றுமுள்ள ஞான வழியைத் தேடிவரும் மெய்யன்பர்களோடு சேர்த்து தங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள விலையில்லாப் பெரும் பரிசைப் பகிர்த்து கொள்ளும் பணிவான விருப்பத்துடன் வாழ்ந்து வருகின்றனர்!





சுவாமி நாராயணானந்தா தென்னகத்தின் கூர்க் பகுதியில், 1902-ல் அவதரித்தார். 1929-ல் அவர் துறவியானார். ஆன்மிக சாதனைக்காக இமயமலைக்குச் சென்றார். அங்கே பேரானந்தப் பேரறிவு நிலையான நிர்விகல்ப சமாதி நிலை 1933-ல் அவருக்குக் கிட்டியது. அதன் பின்னரும் பல ஆண்டுகள் இமயத்தில் ஏகாந்தமாகவே இருந்தார். மனம்-ஆன்மா உள்ளிட்ட அருள் உலகில் தாம் பெற்ற ஈடு இணையற்ற புதுமையான அனுபவ உண்மைகளை எழுத்தில் வடித்தார். யோகம், மனம் போன்ற தத்துவத் துறைகளில் இன்று ஆதார பூர்வமாக விளங்குவன அவரது நூல்களே. 1947-ல் பாகிஸ்தான்—இந்திய மத வெறியர்களின் படுகொலைகளைக் கண்டார். மனித குலத்துக்கு உதவ முன்வந்தார். சீடர்களை ஏற்க முடிவெடுத்தார். சுவாமி நாராயணானந்தா 'அகண்டைக மதம்' எனும் ஒரு புதிய மதத்தையே படைத்தார். இன்று உலகெலாம் பரவிய பொது சமயக் கொள்கையின் ஆன்மீக ஆசானாக விளங்குகிறார். பல நாடுகளில் ஆசிரமங்களும், மையங்களும் அவர் தலைமையின் கீழ் இயங்குகின்றன.

[illegible]